लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 1

जनवरी 2010

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद

संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर (यू॰पी॰)
पिन 251001
फोन 0131–2403024

पी.वेटरी वीरन
18–H, सेक्टर–4
DIZ एरिया
नई दिल्ली–110001
अरविंद भारत : **09868173393**
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना

हे परमपिता!
अगर मैं दोजख के भय से
तुम्हारी इबादत करती हूँ
तो मुझे दोजख ही नसीब कराना,
अगर मैं जन्नत की उम्मीद से
तुम्हारी इबादत करती हूँ
तो मुझे जन्नत से महरूम रखना,
लेकिन यदि मैं तुम्हारी इबादत
सिर्फ अपने लिए करती हूँ
तो मुझे अपने इस पाक वुजूद से
अलग मत रखना।

(राबिआ)

दूर से देखते रहे संघर्ष
तो दूर ही रह जाओगे
जब आयेगी मुश्किल तुम पर
तो खुद को अकेला पाओगे।

रोजा और रोजी

(जसबीर)

वह नारियल के टुकड़ों की थाली कंधे पर उठाए चला जा रहा था ट्रैफिक लाइट पर खड़ी बसों में चढ़कर या वहाँ खड़ी गाड़ियों के इर्द–गिर्द ही उसकी दुकान है– मोबाइल शॉप। मेरी भावी ने एक दिन बताया था कि ये नारियल मंदिरों से सप्लाई होते हैं। उन पर जो चढ़ावा/प्रसाद भक्त लोग अर्पित करते हैं, वही रि–साईकिल होकर बाज़ारों में इन छोटे–छोटे बच्चों के कंधों पर आ जाता है। मैंने उससे पूछा– "कितना लाते हो और कहाँ से"। वह बोला– "3/4 किला, अन्ना–नगर से"। अन्ना ही उसकी अन्नदाता है। पुजारी और भगवान तो इतना चढ़ावा खाने से रहे, तो मोहन की रोजी निकल जाए: यही पुण्य–प्रसाद है। उसने बताया कि रोज 100 रुपये तक का इंतजाम हो जाता है किंतु "आजकल रोजे चल रहे हैं" इसलिए धंधा मंदा है। मैंने सोचा रोजे का महत्व दीन पर यकीन करने वालों के लिए है। मोहन जैसे दीन की तो रोजी ही सच्चा रोजा है। वह न रोये और राजी रहे: यही सहरी है और शायद इफ्तार भी रफ्तार की जिंदगी में।

जो तुम्हारी जीत में तालियां बजाते हैं
वो तुम्हारे दोस्त हैं,
जो तुम्हारी हार में आंसू पोंछते हैं
वो तुम्हारे साथी हैं।

आओ गुनगुनाएं

मधुबन ख़ुशबू देता है, सबको खुशियाँ देता है
जीना उसका जीना है, जो औरों को जीवन देता है।

सूरज न बन पाए तो, बन के दीपक जलता चल
फूल मिलें या अंगारे, सच की राहों पे चलता चल
प्यार दिलों को देता है, अश्कों को दामन देता है।

चलती है लहरा के पवन, साँस सभी की चलती रहे
लोगों ने त्याग दिये जीवन, प्रीत दिलों में पलती रहे
दिल वो दिल है जो औरों को, अपनी धड़कन देता है।

Use things and Love People (✔)

Use People and Love things (x)

हर कब्र में किसी न किसी का हबीब होता है
हर मकबरे पर ताजमहल लिख दिया करो।

उसी से राह पूछो जो उस पर चलकर मंजिल तक पहुंचा है।

खेल-कूद

(अशोक सेकसरिया)

वह शहर का मुहल्ला था। उसकी संकरी गली से गुजरते ही लगता था, बदन की कमीज मैली हो गयी है। कहीं कोई थूक रहा था तो कोई मूत रहा था। मिठाई की दुकान में सजी हुई मिठाइयां देखकर ही दिमाग में मक्खियां भिनभिनाने लगती थीं। गली के किनारे आते–जाते लोगों के बीच दो बच्चे लकड़ी की तख्तियों (पटरों) और प्लास्टिक की चिड़िया से आधे बैडमिन्टन और आधे टेबल–टेनिस जैसा कोई खेल खेल रहे थे। उनके बीच कोई जाल नहीं था। जाल की कल्पना उनके मन में थी। मैले और गन्दे होने के बावजूद खेलते हुए दोनों बड़े सुन्दर मालूम पड़ रहे थे। एक पल वह रुक गया और उनका खेल देखने लगा। उसने देखा कि वे खेल खेल रहे हैं, हार–जीत नहीं रहे हैं। दोनों अपनी तख्तियों से चिड़िया को इस तरह मार रहे हैं कि वह जमीन पर न गिरे। मिल–जुल कर खेल को साध रहे हैं लेकिन यह मिलना–जुलना ऐसा भी नहीं कि मिलीभगत हो जाए। एक बच्चा चिड़िया को इस तरह मारता था कि दूसरे बच्चे को उसे लौटाने में दिक्कत तो हो पर इतनी नहीं कि चिड़िया जमीन पर गिरे जाये। उनका इरादा हारने–जीतने का नहीं था, खेल खेलने का था, सो वे बच्चे होने पर भी एक ऐसे संतुलन की तलाश में थे जिसमें थोड़ी चुनौती तो हो पर हार–जीत के बजाय आनन्द ही– आनन्द हो।

लघुकथा

सिख मत की बुनियाद हिन्दू और मुसलमान में विरोध कम करने के मकसद से की गयी थी लेकिन वक्त गुजरने के साथ–साथ एक नई कौम तैयार हो गयी और अब नानकशाही कैलेंडर भी चालू होने वाला है।

लोक सेवक संस्थान की गतिविधियाँ

लोक मर्यादा का प्रकाशन जनवरी 2009 अंक के बाद से बन्द था। अब से फिर से प्रारम्भ करने का प्रयास कर रहे हैं। पत्रिका का आकार सूचना पत्र के रूप में प्रकाशित कर रहे हैं। लोक सेवक संस्थान की पिछले एक साल की गतिविधियाँ नई जानकारी के साथ आगामी अंकों में छापी जाएगी। इस साल के मुख्य कार्यक्रम निम्नानुसार हैं–

मई–जून	कावेरी गंगा (KG) यात्रा
15 अगस्त	आजादी उत्सव
3 नवम्बर	लोक मर्यादा पुरस्कार

यूनिफार्म

एक–सी वर्दी पहने हुए
सड़क पर मार्च करती
भीड़ के लोगों से
मुझे डर लगता है
चाहे वह केसरिया वाले साधु हों
चाहे आर्मी के जवान
चाहे श्वेत साड़ी वाली बहनें
चाहे ईद पर जा रहे नमाज़ी
या फिर खादी वाले गांधीवादी।
न जाने कब जुनून सवार हो जाए
औरों की शामत आ जाए।
यूनिफार्म व्यक्तित्व का हनन है
और इंसान की नुमाईश
बस यह स्कूली बच्चों के
लोक नृत्य में ही अच्छी लगती है।
अभी रंग–बिरंगे गंदे
और मटमैले कपड़े वाले
लोग दिखे हैं
जो रिक्शे चला रहे हैं
जो चाय बना रहे हैं
और गुब्बारे बेच रहे हैं
तभी तो हौंसला बना है मुझमें
भीड़ की विपरीत दिशा में चलने का।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान, बरवाला (उ॰प्र॰) के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार, मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक - डा॰ संजय गर्ग

आज का नारद

(अरविंद)

सत्य हर जगह होता है और इसी तरह सत्यप्रकाश भी। नांगलोई मेरठ अमरावती, निवेदिता-निलयम, वृन्दावन.....युवा भारत, नर्मदा बचाओ आंदोलन, भारत जोड़ो यात्रा, जीवन विद्या ......पदयात्रा, जंतर-मंतर का धरना, गांधी पीस फाउंडेशन की सेमिनार, काफी हाउस, चुनाव राजनिति, रोटी बनाना, कपड़े धोना, झाड़ू लगाना, बिस्तर बिछाना ....। जीवन के हर आयाम को जीने की कोशिश में लगे समाज में हो रहे प्रयोगों में रूचि रखने वाले **सत्यप्रकाश भारत** एक अनूठे व्यक्ति हैं। मुक्त पक्षी है - शादी की नहीं (वैसे घर की सभी जिम्मेदारियां बखूबी निभाते है), किसी संस्था विशेष से कभी बंधे नहीं और आजाद ख्यालों के है। उड़ नहीं सकते गगन में शायद इसलिए धरती (भारत) पर ही घुमक्कड़ी करते है। मौज-मस्ती में जिंदगी जी रहे है किंतु गंभीर चर्चाओं में लगे रहते है। अध्यातम राजनिति और सामाजिक कार्यो में दिलचस्पी लेते है। देश के सभी क्षेत्रों में चल रहे सकारात्मक और रचनात्मक कार्यों की नेटवर्किंग करते रहते हैं। साथियों को हर संभव सहयोग देते हैं। अमीरी के खिलाफ है (पेशेवर प्रोफेसर, डॉक्टर आदि को आंतकवादी मानते हैं) वे किसी खास विचारधारा के तो नहीं किंतु गांधी विनोबा की सादगी वाली परम्परा पर चलते है। सूबह शाम सर्व धर्म की प्रार्थना पढ़ते हैं। शांत हैं किंतु बेचैन भी। भारत की बदलती तस्वीर को अपने सपनों में संजोना चाहते है। सह अस्तित्व और पूरकता के सिद्धांत को महत्वपूर्ण मानते है और जीवन में अनुभव करने का प्रयास करते है। सत्यप्रकाश जी निश्चल और निष्कपट इंसान है। सहज, सरल और जिंदगी को उत्सव की तरह जीते है(हां कभी कभार वे गुस्सा भी हो जाते है: जिद्दी है, जेल में भी रह चुके हैं) टालस्टाय के शरीर श्रम वाले चिंतन से प्रभावित है। वे ज्यादा पढ़ते नहीं किंतु जीते है पुर्ण रुप से इसलिए कभी-कभी गंभीर मुदों पर अति सरलीकरण रुप में तर्क देने लगते है उन्होने अपना नाम और कार्य क्षेत्र क्यूं बदला (मूलत वे दिनेश बसल थे और शूरु में राशन की दुकान करते थे) यह तों हमें नही पता किंतु दुनिया और घर-गृहस्थी की चुहा दौड़ से अलग वो सार्थकता की जिंदगी जी रहे है। उनकी खोज और तलाश जारी है। सत्य के प्रयोग चलते रहते है। सब को जोड़ने के प्रयास से प्रकाश तो फैला रहे है किंतु मुझे लगता है उनका सही नाम होगा- सत्य प्रयोग भारत या "अलख-निरंजन"। उनसे मिलना एक अनुभव है

संपर्क -9899769969, 9990627909

सच्ची बात को मान लें - यही सत्संग है	सृष्टि नहीं बदलेगी, दृष्टि सुधारो। परिरिस्थति नहीं टलेगी, मन:स्थिति संभालो।

लोक सेवक संस्थान कार्यकारिणी का चुनाव

लोक सेवक संस्थान के शुक्रताल स्थित केन्द्र पर दिनांक 02/11/2009 को लोक सेवक संस्थान की साधारण सभा की बैठक हुई। इस बैठक में कार्यकारिणी का द्विवार्षिक चुनाव भी हुआ। जो निम्न प्रकार है :-

अध्यक्ष	विरेन्द्र भनोट	सचिव (6)	मुकेश कुमार ढींगड़ा	सहसपाल मलिक	विनेश कुमार
उपाध्क्ष	1. संजय शर्मा 2. पी. वेटरी वीरन		अनिल कुमार	मोहन कुमार	ब्रहपाल सैनी
महासचिव	अरविंद भारत	कार्यकारिणी सदस्य (10)	कान्ता देवी	प्रवीण	बबलू कुमार
कोषाध्यक्ष	राजीव रघुवंशी		प्रमोद शील	संजीव सैनी	हरपाल सिंह
			ईश्वर सिंह	भारतवीर	रवि कुमार
			कृष्णा देवी		

बैठक की अध्यक्षता कान्ता देवी ने की। संचालन एडवोकेट मुकेश कुमार ढींगरा ने किया। अरविन्द भारत ने गंगा कावेरी संगम केन्द्र (G.K.S.) श्रीरंगपटट्न, कर्नाटक की गतिविधियों की रिर्पोट प्रस्तुत की। लोक सेवक युवा मण्डलो, लोक पुस्तकालयों, शूक्रताल केन्द्र के शिविरों व अन्य कार्यक्रमों की जानकारी विकास कुमार ने दी। डॉ कमला गणेश/ दिल्ली, डॉ. शीला जैन/जयपुर, स्वामी गंगानन्द/मुम्बई और डॉ. ओंकार मित्तल/दिल्ली के संरक्षत्व में 2010 के कार्यक्रमों का प्रारुप भी तैयार किया गया, जिसकी विस्तृत रिर्पोट आगामी अंकों में देंगे।

10 से 25 दिसम्बर 2009 में लोक सेवक संस्थान, शुक्रताल केन्द्र से लोकसेविका कान्ता देवी के नेतृत्व में उ.प्र. के 15 महिला पुरूषों के ग्रुप ने (G.K.S.) केन्द्र की यात्रा की। सर्वश्री मास्टर वीर सिंह, डॉ नैन सिंह , मास्टर राजपाल राढी , सुमित्रा देवी, श्यामो देवी, कृष्णपाल आर्य, हरवीर सिंह आदि ने तिरूपति, कन्याकुमारी, मैसुर वृन्दावन गार्डन व दक्षिण भारत के अन्य प्रमुख दर्शनीय स्थलों की सैर भी की। केन्द्र के मुखिया ब्रह्मचारी प्रवीण ने कर्नाटक भ्रमण कराया। स्वामी आतमनिवेदन सरस्वती ने उनके साथ उपरोक्त दल की मेजबानी की ।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाल के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार, मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक डॉ संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 2

फरवरी 2010

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुजफ्फरनगर (यू.पी.)
पिन - 251001
फोन 0131-2403024
पी. वेटरी वीरन
18- एच सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली - 110001
अरविंद भारत 09868173393
lokmaryada@gmail.com

तरूवर फल नहीं खात है, सरवर पियहि न पानि
कहि रहीम पर काज हित, सम्पति संचहि सुजानि।

रहिमन देख बड़ैन को, लघु न दीजिए डारि
जहां काम आवै सुई, वहां का करै तलवारि।

हे प्रभु!
मुझे अपनी शांति का
पैगम्बर बना
फैला सकूं हर जगह मैं
मुहब्बत,खुशी और उम्मीद।

(संत फ्रांसिस)

सबसे खतरनाक होता है
मुर्दा शांति से भर जाना
न होना तड़प का
सब सहन कर जाना
घर से निकलना काम पर
और काम से लौटकर घर आ जाना
सबसे खतरनाक होता है
हमारे सपनों का मर जाना

(पाश)

लघुकथा

कर्म योग

(जसवीर)

रात के नौ बजे थे। मुझे जलंधर स्टेशन से दिल्ली का लिए गोल्डन टेम्पल ट्रेन पकड़नी थी। चुंकि अभी वक्त अभी काफी था, इसलिए मैं ऐसे ही बाहर निकल आया और चौंक की तरफ पैदल चलने लगा। बगल से एक बूढे सरदार जी (जो सत्तर से उपर लगते थे) रिक्शा चलाते हुए जा रहे थे। मैने उन्हें रोका और दाम पूछकर रिक्शे में बैठ गया मैने उनसे सब पूछा – उम्र गाँव...........तो उन्हे लगा कि कहीं मैं उनको लाचार समझ रहा हूँ और वे बोले– "मैं बैंक में काम करता हूँ, रिक्शा मेरा है, सुबह शाम इसे लेके ऑफिस जाता हूं, साथ में सवारी बैठा लेता हूं। एक्सरसाइज भी हो जाती है और 20 रुपये की कमाई भी"। यूं तो हम टी.वी. वाले बाबाओं से प्राणायाम, योग, और आसन की खूब बातें सुनते है और मोटापा कम करने के लिए एक ही जगह उछल कूद करते है (या फिर लेटकर साइकिल चलाते है) किंतु उस शाम बूढे बाबा ने रोचक फलसफा बता या इससे बढिया व्यायाम और शरीर श्रम क्या होगा? मालिक बने हुए रिक्शा चलाना और खुश रहना।

मेहनत की कमाई से
पकाई जाती हैं जो रोटी
अगर बासी भी हो जाए
तो लज्जत कम नहीं होती।

जगदीश गराई (नालंदा)

जमाने की चक्की उसे देती है पीस
जिसकी आमदनी हो 19 और खर्चा 201

जो देता है – वह देवता है,
जो रखता है – वह राक्षस है।
सबसे महत्वपुर्ण
समय–यह पल।
व्यक्ति – जो अभी तुम्हारे सामने है।
कार्य – जो तुम अभी कर सकते हो।

आओ गुनगुनाएं

जिंदगी प्यार की गीत है, इसे हर दिल को गाना पड़ेगा
जिंदगी गम का सागर भी है, हंसके उस पार जाना पड़ेगा।

जिंदगी बेवफा है तो क्या, अपने रूठे हैं तो हमसे तो क्या
हाथ में हाथ ना हो तो क्या, साथ फिर भी निभाना पड़ेगा।

जिंदगी एक मुसकान है, टूटे दिल की कोई आस है
जिंदगी एक बनवास है, काट कर सबको जाना पड़ेगा।

है अभी दूर मंजिल तो क्या, रास्ता भी है मुश्किल तो क्या
रात तारों भरी न मिले तो, गम का दीपक जलाना पड़ेगा।

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 3

मार्च-अप्रैल 2010

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर

पिन-251001

फोन 0131-2403024

पी. वेटरीवीरन

18-H सेक्टर 4

DIZ एरिया

नई दिल्ली 110001

अरविंद भारत:09868173393

lokmaryada@gmail.com

क्षमा बड़न को चाहिए, छोटन को उत्पात
का रहीम हरि को घटयो, जो भृगु मारी लात !

रहिमन वे नर मर चुके, जे कहुं मांगन जाहि
उनसे पहले वे मुए, जिन मुख निकसत नाहिं !

देनहार कोऊ और है, देत रहत दिन रैन
लोग भरम हम पर करहिं, ता से नीचे नैन !

करत-करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान
रसरी आवत-जात ते, सिल पर परत निसान !

तोरा मन दर्पण कहलाये

भले बुरे सारे कर्मों को, देखे और दिखाये
सुख की कलियाँ, दुख के कांटे, मन सबका आधार
मन से कोई बात छुपे ना, मन के नैन हज़ार
जग से चाहे भाग लो कोई, मन से भाग न पाये
मन उजियारा जब जब फैले, जग उजियारा होय
इस उजले दर्पण पे प्राणी, धूल न जमने पाये

रुको नहीं, झुको नहीं
हटो नहीं, डटो वहीं
डरो नहीं, मरो वहीं
बढ़े चलो, जिये चलो

(सोहन लाल द्विवेदी)

शुभ हो , शुभ हो - सबका शुभ हो
जय हो , जय हो - सबकी जय हो ।

हम भी हैं

लोग मेरा सरनेम पूछते हैं या
फिर टटोलकर बायोडाटा
मेरी कैटेगरी जानना चाहते हैं
मुझे असुरक्षित महसूस कराने के लिए
आरक्षित होने के कारण
उनकी नज़रों में खटकता हूँ
जैसे कोई अपराधी हूँ मैं
उनकी जन्म-सिद्ध अधिकार की
रोटी का हिस्सा छीनता
अपने विशेषाधिकार से
क्या सर जमीन पर रगड़ने से
तुम चल सकते हो ?
और छाती -जांघ से तो तुम
चलने की सोच भी नहीं सकते

अपने दिमाग और दिल का इलाज कराओ
जो अहम् के नशे में ख़राब हो चुके हैं
हम हाथ-पाँव हैं समाजी-शरीर के
पैरों की बदौलत ही टिका पाते हो
अपना बोझ धरती पर और
हाथ से ही कौर दाल पाते हो रोटी की
जिसकी भूख हमें भी है
जिंदा रहने के लिए
टहलने-दौड़ने के लिए
हमें भी मजबूत रखो
समाज को लूला-लंगड़ा मत बनाओ
हमारा नाम मत पूछो
नाम में क्या रखा है
काम देखो

अकेलेपन का बल पहचान।

शब्द कहाँ जो तुझको, टोके,
हाथ कहाँ जो तुझको रोके,
राह वही है, दिशा वही, तू करे जिधर प्रस्थान।
अकेलेपन का बल पहचान।

जब तू चाहे तब मुस्काए,
जब चाहे तब अश्रु बहाए,
राग वही है तू जिसमें गाना चाहे अपना गान।
अकेलेपन का बल पहचान।

तन-मन अपना, जीवन अपना,
अपना ही जीवन का सपना,
जहाँ और जब चाहे कर दे तू सब कुछ
बलिदान।
अकेलेपन का बल पहचान।

(हरिवंशराय बच्चन)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स,सदर बाजार **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय, बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा.संजय गर्ग.

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 4 | **मई 2010**

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर

पिन-251001

फोन 0131-2403024

पी. वेटरीवीरन

18-H, सेक्टर - 4

DIZ एरिया

नई दिल्ली - 110001

अरविंद भारत : 09868173393

lokmaryada@gmail.com

मन ही जिसका सच्चा
विश्वास हो जिसका पक्का
ईश्वर उसके साथ ही होता
हर पल उसके साथ ही होता।

खुद भूखा रहकर भी जो
औरों की भूख मिटाता
हृदय - सागर उसका
कभी न खाली होता।
ईश्वर उसके साथ ही होता
हर पल उसके साथ ही होता।

अन्याय कहीं भी हो
कैसा भी हो किसी का
खुद का दाँव लगाकर
हिम्मत से जो लड़ता
ईश्वर उसके साथ ही होता
हर पल उसके साथ ही होता।

साथी हाथ बढ़ाना
मिलकर बोझ उठाना

(साहिर)

घर से मस्जिद है बहुत दूर, चलो यूँ कर ले
किसी रोते हुए बच्चे को, आज हँसाया जाए

(निदा फाजली)

ईश्वर की दो कहानियां / विष्णु नागर

ईश्वर ने जब सुना कि एक आदमी अपने को ईश्वर बताकर लोगों को लूट रहा है तो उन्होनें मुँह–अँधेरे ही सारे शहर में पोस्टर लगवा दिए, 'नकली ईश्वर से सावधान धोखा मत खाइए।' अगले दिन जवाबी पोस्टर लगे थे – 'असली ईश्वर से सावधान। उसी के कारण आज दुनिया की यह हालत हो चुकी है।'

लहलहाती फसल को देखकर ईश्वर किसान से बोले 'बहुत पुण्यवान हो।'
'पुण्यवान और मैं?
पुण्यवान तो आपका वह सेठ है जिसका मैं कर्ज़दार हूँ और जिसके घर यह सारी फसल चली जायेगी'

हर व्यक्ति और वस्तु की अपनी विशेषता है
जो एक कर सकता/ती है, वो दूसरा नहीं।
पूरक बनें, साथ चलें।

सबकी जरुरतें पूरी सकती हैं यह जमीं
पर लालच एक इंसान का भी नहीं।

(महात्मा गांधी)

सज्जन सबका हित करें,
अनहित की नहिं बात,
जो अनहित की बात करिं,
वे दुर्जन कहलात। (चन्द्रमणि)

Earth का ही अर्थ है, बाकी सब व्यर्थ है।
*Convert waste into **BEST***

हर परिस्थिति में दो विकल्प होते हैं–
भाग लो (Participate : FIGHT)
भाग लो (Run away : FLIGHT)
संघर्ष करो, मजबूत बनो।

आओ गुनगुनाएं

काँटों से खींच के ये आँचल
तोड़ के बंधन वाली पायल
कोई न रोको दिल की उड़ान को
दिल वो चला *आ आ आ*
आज फिर जीने की तमन्ना है
आज फिर मरने का इरादा है

कल के अंधेरों से निकल के
देखा है आँखें मलके मलके
फूल ही फूल, जिंदगी बहार है
तय कर लिया *आ आ आ*
आज फिर जीने...

मैं हूँ गुबार या तूफां हूँ
कोई बताए मैं कहाँ हूँ
डर है सफ़र में कहीं, खो न जाऊँ मैं
रास्ता नया *आ आ आ*
आज फिर जीने...

चुप मत रहो

मैं और अरविंद पुरानी दिल्ली स्टेशन पर थे। गाड़ी आने में अभी बीस मिनट बाकी थे। हम मैकडोनाल्ड फूड आउटलेट के बाहर खड़े थे। वहाँ जनता – थाली का भी विज्ञापन लगा था। लगा तो अजीब पर खुशी हुई कि चलो गरीबों का ध्यान भी रखा रेलमंत्री ममता दीदी ने, वरना 80 – 100 रुपये से नीचे तो ऐसे फूड–प्लाजा में खाना मिलता ही नहीं। सो अंदर चले गए। काउंटर वाले ने हमारे जनता – थाली मांगने पर हिकारत की नजर से देखा और मना करते हुए अन्य मोटी – जेबों वाले ग्राहकों के आर्डर सुनाने – निपटाने लगे। हम भी अड़े रहे। डांट लगाई, धमकी दी (शिकायत / RTI) और अपनी आवाज से उसके कानों में जूँ रेंगाते रहे। असर हुआ चाहे थोड़ी देर बाद ही। हमें दस मिनट बाद ताजा आलू, अचार और पूरी वाली जनता – थाली मिल गई। अब पड़ोसी भी मन से परेशान थे, काश वो भी लड़े होते तो सत्तर रुपए बच जाते।

(जसेकला)

खाने को आधा करें, पानी दो गुना करें,
कसरत को तीन गुना करें, हँसने को चार गुना करें
तथा हरिस्मरण को पांच गुना करें।

गरीबों पर दया करके
बड़ा एहसान करते हो
उन्हीं को लूटते हो
फिर उन्हीं को दान करते हो
वक्त बदलेगा आएगा
इक दिन ऐसा जमाना
गिन – गिन कर बदला लेंगे वो
जिनका आज अपमान करते हो।

(देवराज शास्त्री)

मरने के बाद आदमी
कुछ नहीं सोचता
मरने के बाद आदमी
कुछ नहीं बोलता,
कुछ नहीं सोचने से
कुछ नहीं बोलने से
आदमी वाकई मर जाता है।

(उदय प्रकाश)

एक दिन **बीमारी ने दौलत** से कहा–
तुम कितनी खूबसूरत हो जो हर कोई तुम्हें पाने की कोशिश करता है और मैं कितनी बदनसीब कि हर शख्स मझसे दूर भागता है।
दौलत बोली – खुशनसीब तो तुम हो जिसे पाकर लोग खुदा को याद करते हैं, मुझ पाकर तो खुदा को भूल जाते हैं।

क्लाइमेट – चेंज

अमीरों का फैशन है
उन्हीं का चोंचला है
कितनी बेईमानी है
पर्यावरण पर चर्चा करना
जब हम कूडा फेंक देते है
पब्लिक सड़क पर
पानी के फव्वारों से सींचते हुए
अपने प्राईवेट लॉन
और सिर्फ मीडिया मे
ग्लोबल गर्मी पर
चर्चाएं पढ़–सुन कर खुद को
उन गंदी बस्तियों के
मजबूर बाशिंदों से
ज्यादा जिम्मेदार समझ लेते हैं
जो खुले में हगते–मूतते है
और जैसा पानी मिल जाए पी जाते हैं।

(जसेकला)

हरे दरख्त न सही
घास तो रहने दो।
धरती के जिस्म पर
कोई लिबास तो रहने दो।

पैसे से नही मिलता

पैसे से पुस्तकें मिल सकती हैं ज्ञान नहीं।
पैसे से शान मिल सकती है मान नहीं।
पैसे से मूर्तियां मिल सकती हैं भगवान नहीं।
पैसे से भोजन मिल सकता है तृप्ति नहीं।
पैसे से बिस्तर खरीद सकते हैं नींद नहीं।
पैसे से चश्मा मिल सकता है नजरिया नहीं।
पैसे से चित्र मिल सकता है चरित्र नहीं।
पैसे से डाक्टर मिल सकता है स्वास्थ्य नहीं।
पैसे से दवा मिल सकती है दुआ नहीं।
पैसे से महल मिल सकता है घर नहीं।

कौन किसे दिल में जगह देता है
पेड़ भी सूखे पत्ते गिरा देता है
वाकिफ हैं हम दुनिया के रिवाजों से
जान निकल जाये तो
अपना ही कोई जला देता है।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय, बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 5 | जून 2010

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर

पिन–251001

फोन 08979453507

पी. वेटरीवीरन

18-H, सेक्टर–4

DIZ एरिया

नई दिल्ली–110001

अरविंद भारत: 09868173393

lokmaryada@gmail.com

सौंप दो प्यारे प्रभु को
सब सरल हो जाएगा
जीना सहज हो जाएगा
मरना सफल हो जायेगा।

1. जिन्दगी की राह में
आँधियां तो आयेंगी
उसकी ही रहमत से
हमको हौसला मिल पायेगा।

2. सोचता है हर कोई
अपने मन की बात हो
होगा जो मंजूर उसको
वक्त पर हो जाएगा।

3. मोड़ ले संसार वाले
नजरें तुमसे जिस घडी
हो यकीं तो आसरा
उसका तुम्हें मिल जाएगा।

4. माँगने से मिलता है
केवल वही जो माँगा था
कुछ न माँगो तो
खुदा खुद ही तुम्हें मिल जाएगा।

खुदी को कर बुलंद इतना कि
हर तकदीर से पहले
खुदा बंदे से पूछे
बता तेरी रजा क्या है।

(इकबाल)

यह दरवाजा खुलता नहीं है, इसे तोड़ने का जतन कर रहा हूँ।

नजरिया

सिखों के गुरूद्वारों में फर्श – धुलाई और जूते–चप्पलों के रखरखाव की सेवा करने का फैशन है। दिल्ली के बंगला साहिब गुरूद्वारे में जेवरों से लदी हुई अमीर घरों की मोटी औरतों से कहने का मन होता है – "माता जी ! यदि यह सेवा तुम घर में ही कर लो या झाड़ू–पोंछा करने वाली बाई के शरीर–श्रम की इज्जत करो तो तुम्हें गुरूद्वारे आने की जरूरत नहीं पड़ेगी।"

गणेश की मूर्ति तो दूध पीयेगी नहीं इससे बेहतर पुण्य होगा मंदिर के बाहर बैठे प्यासे गणेशीलाल के कटोरे में दूध डालना।

दरख्त की तरह

छाया दो मुसाफिर को
फल दो भूखे को
फूल दो सुंदरी को
पर झुके रहो तुम
बाकी पौधों को भी पनपने दो
उन्हें भी पेड़ बनना है
शायद तुमसे भी ऊंचा और बेहतर।

कहिए तो आसमां को जमीं पर उतार लाएं
कुछ भी नहीं है मुश्किल अगर ठान लीजिए

जो गलती करता है वो गलती सहने वाले से ज्यादा परेशान होता है!

जन्म के वक़्त मैं रोया
मौत के वक़्त वो रोयेंगे
चलो, आओ दोस्त !
बीच की जिंदगी में
तो थोडा मुस्करा लें।

खाली हाथ आये थे,
खाली हाथ जाना है।
नंगे आये थे,
नंगे जाना है।
अकेले आये थे, अकेले जाना है।

आओ गुनगुनाएं

गीत गाता चल
ओ साथी गुनगुनाता चल
ओ बन्धु रे,
हंसते हंसाते बीते –हर घड़ी हर पल।

खुला–खुला गगन, ये हरी–भरी धरती
जितना भी देखूँ तबीयत नहीं भरती
सुन्दर से सुन्दर हर इक रचना
फूल कहे काँटों से भी सीखो हँसना
कुम्हला न जाए कहीं मन तेरा कोमल।

चाँदी–सा चमकता ये नदिया का पानी
पानी की हर इक बूंद देती जिन्दगानी
अम्बर से बरसे ज़मीन पे गिरे
नीर के बिना हो भैया काम ना चले
जल जो न होता तो ये जग जाता जल।

कहाँ से तू आया और कहाँ तुझे जाना है
खुश है वही जो इस बात से बेगाना है
चल–चल चलती हवाएं करें शोर
उड़ते पखेरू खींचे मनवा की डोर
पंछियों के पंख ले के हो जा तू ओझल।

(रवींद्र जैन)

Ageing is mandatory.
Growing up is optional.

सही+सीधा+सादा=समझदारी

END : Effort Never Dies
NO : Next opportunity
Say **Yes** to life.
All is Well.
Everything is **OK.**

गंगा–कावेरी यात्रा की रपट

ब्रह्मचारी प्रवीण जी, लोक सेवक अरविंद भारत जी और सबी बच्चे 18.04.2010 की रात को खतौली स्टेशन पर आ गये। मास्टर. कैलाश, राजीव और रीता के पिताजी आदि खतौली स्टेशन से बच्चों को खुजेडा ले कर आये। रात को खाने के बाद बच्चे सो गये। सुबह जल्दी उठकर दैनिक कार्यों को समाप्त करके देवी अहिल्याबाई जूनियर हाई स्कूल शिव मन्दिर, खुजेडा में बच्चों ने स्वागत गीत, वन्दना, नाटक आदि प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन विकास कुमार खाईखेडा ने किया। मंच को ब्रह्मचारी प्रवीण, लोक सेवक अरविंद भारत, अजय कुमार व राखीपाल ने संभाला। बच्चों के कार्यक्रम के बाद सभा को लोक सेवक अरविंद भारत, ब्रह्मचारी प्रवीण, चंद्रकांत (महाराष्ट्र) और स्कूल के प्रधानाचार्य कैलाश जी ने संबोधित किया। 19.04.2010 को दोपहर के खाने के बाद सभी बच्चे खाईखेडा गाँव के लिए चल पड़े। दोपहर के समय कांता बहन जी भी शुक्रताल केंद्र से खुजेडा पहुँची। दोपहर के बाद वे लोक पुस्तकालय शिव मन्दिर खाईखेडा पहुँचे। बच्चों ने ठंडा पानी पीया और इसके बाद पेड़ पर चढ़कर खेलने लगे। शाम के खाने की व्यवस्था अलग–अलग घरों में थी। रात को खाना खाने के बाद सभी शिव मन्दिर पर सो गये। सुबह जल्दी उठकर दैनिक कार्यों को समाप्त करके सभी जंगल में घूमने, गेहूँ की कटाई थ्रेसिंग, ईट–भट्ठा व तालाब देखने गये। इसके बाद खाना हुआ। 20.04.2010 को खाना खाने के बाद सभी बच्चे ककरौली गाँव में गये। वे किसान इण्टर कॉलेज ककरौली में घूमते हुए अगले गाँव चौरावाला में पहुँचे। 21.04.2010 को चौरावाला में एक रात्रि विश्राम करने के बाद वे गाड़ी में बैठकर हरिद्वार में गंगा स्नान के लिए चले गये। उसके बाद सभी बच्चे लोक पुस्तकालय बरवाला में पहुँचे। 22.04.2010 को रात्रि में विश्राम के बाद बरवाला में वे गन्ने की बुवाई के लिए खेत पर गये। 23.04.2010 को सुबह में लोक सेवक संस्थान के गंगा केंद्र शुक्रताल पर आ गये। बच्चों के आने से पहले बिजनौर से अर्जुन सिंह समदर्शी (मामा जी) और डा. रण सिंह आर्य केंद्र पर पहुँच गए थे। सारा दिन बच्चे घूमने और स्नान का आनंद लेते रहे। उन्होंने खाना स्वयं बनाकर खाया। दिल्ली से ब्रह्मचारी पी. वेटरी वीरन, लक्ष्मीनारायण व ज्योति देवी भी आये। ज्योति जी ने हिंदी से कन्नड़ में अनुवाद किया जिससे सबको दोनों भाषाओं का ज्ञान हुआ। 25.04.2010 को सभी यात्री जुगाड़ में बैठकर मुजफ्फरनगर स्टेशन के लिए सुबह 3 बजे शुक्रताल से चले गये।

---

1. बिन तोले मत बोल तू, अपने मन की बात।
कहीं न तेरी बात पर, हो जाये उत्पात।।

2. मानव की मति फेरते, सत्ता और अधिकार।
जो बैठा इस नाव में, कभी न उतरा पार।।

(चन्द्रमणि)

मानवता के मूल सिद्धांत :

- अपने दैनिक कार्यों में स्वालम्बन।
- दूसरों की उदारता को अपना गुण न समझें।
- दूसरों के कर्तव्य को अपना अधिकार न समझें।
- विचार का प्रयोग अपने पर और विश्वास का अन्य पर।
- सिक्के से अधिक महत्व वस्तु को दे और वस्तु से अधिक महत्व व्यक्ति को दें।
- अपने निकटतम समाज की क्रियात्मक रूप से सेवा करें।

: स्वामी शरणानंद / वृंदावन

लेन–देन के हिसाब
लंबा और पुराना है।

जिनका कर्ज हमने खाया था,
उनका बाकी हम चुकाने आये हैं।
और जिन्होंनें हमारा कर्ज खाया था,
उनसे हम अपना हक पाने आये हैं।

लेन–देन का व्यापार अभी लंबा चलेगा।
जीवन अभी कई बार पैदा होगा
और कई बार जलेगा।

और लेन–देन का सारा व्यापार
जब चुक जायेगा,
ईश्वर हमसे खुद कहेगा –

तुम्हारा एक पावना मुझ पर भी है,
आओ, उसे ग्रहण करो।
अपना रूप छोड़ो,
मेरा स्वरूप वरण करो।

(रामधारी सिंह "दिनकर")

मंजिल तो मेरी यही थी
बस जिंदगी गुजर गई
यहाँ आते–आते।

(कब्रिस्तान पर खुदी पंक्तियां)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय, बरवाला से प्रकाशित की।

संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष : 15, अंक : 6 | जुलाई–2010

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद

संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन–251001
फोन 08979453507

पी. वेटरीवीरन
18–H, सेक्टर–4
DIZ एरिया
नई दिल्ली–110001

अरविंद भारत–09868173393
lokmaryada@gmail.com

ऐ मालिक तेरे बंदे हम
ऐसे हों हमारे करम
नेकी पर चलें
और बदी से टलें
ताकि हंसते हुए निकले दम

जब जुल्मों का हो सामना
तब तू ही हमें थामना
वो बुराई करें, हम भलाई करें
नहीं बदले की हो भावना
बढ़ उठे प्यार का हर कदम
और मिटे बैर का ये भरम

ये अंधेरा घना छा रहा
तेरा इंसान घबरा रहा
हो रहा बेखबर, कुछ न आता नजर
सुख का सूरज छिपा जा रहा
है तेरी रोशनी में वो दम
जो अमावस को कर दे पूनम

बड़ा कमजोर है आदमी
अभी लाखों है इसमें कमीं
पर तू जो खड़ा है दयालू बड़ा
तेरी कृपा से धरती थमी
दिया तूने जो हमको जन्म
तू ही झेलेगा हम सबके गम

अपनी आजादी को : हम हरगिज मिटा सकते नहीं
सर कटा सकते है , लेकिन सर झुका सकते नहीं

हारिये न हिम्मत, बिसारिये न राम

एक दिन बीमारी ने दौलत से कहा -
"तुम कितनी खुशनसीब हो जो हर कोई तुम्हें पाने की कोशिश करता है और मैं कितनी बदनसीब कि हर शख्स मुझसे दूर भागता है।"
दौलत बोली - "खुशनसीब तो तुम हो जिसे पाकर लोग खुदा को याद करते है , मुझे पाकर तो खुदा को भूल जाते है।"

सब खारा-खारा लगता है
जहां भीख को
प्रसाद कहकर
मन हल्का करते है
देते हुए हाथ
लेते हुए हाथ -
अब जीवन भंडारा लगता है *(केदार)*

यूँ तो रोज दिखा करते है
तमाशे सड़कों पर लाशों के
इस दुनिया की चकाचौंध में
कोई गौतम ही बुद्ध हुआ करता है ।

Anger is one alphabet short of Danger

सफर रोज नया होता है
हमसफर रोज नहीं बदले जाते ।
मुलाकातें रोज नई होती है
दोस्त रोज नहीं बदले जाते ।
अफसाने रोज नये होते है
अहसास रोज नहीं बदले जाते

आओ गुनगुनाएं

आदमी मुसाफिर है आता है जाता है
आते-जाते रास्ते में यादें छोड़ जाता है।

झोंका हवा का, पानी का रेला
मेले में रह जाए जो अकेला
वो फिर अकेला ही रह जाता है।

क्या साथ लाए क्या तोड़ आए
रास्ते में हम क्या क्या छोड़ आए
मंजिल पे रुक के ही याद आता है।

जब डोलती है जीवन की नैया
कोई तो बन जाता है खिवैया
कोई किनारे पे ही डूब जाता है।

रोती है आँख जलता है ये दिल
जब अपने घर के फेंके दीये से
आँगन पराया जगमगाता है। *(आनंद बख्शी)*

दो बच्चे पेड़ पर उछल- कूद कर रहे थे कि अचानक मौसम बिगड़ गया ।
एक बच्चे की मां चिल्लाते हुए बोली - " अरे बेवकूफ डाल कसकर पकड़ लो नहीं तो गिर जाओगे ।"
दूसरे बच्चे की मां ने धैर्य के साथ कहा - "बेटा, पेड़ की डाल को कसकर पकड़ लो ताकि तुम गिरने न पाओ ।"
पहला वाला बच्चा हवा के तेज थपेड़ों का झेल न सका और पेड़ से नीचे आ गिरा जबकि दूसरा बच्चा पूरे 45 मिनट पेड़ की डाल से चिपका रहा ।

जो कहो - वही करो
जो करो - वही लिखो।

Good = GOD
Evil = Devil
Good to forgive, BEST to forget

लघु कथा

फर्क

(विष्णु प्रभाकर)

उस दिन उसके मन में इच्छा हुई कि भारत और पाक के बीच की सीमारेखा को देखा जाए,जो कभी एक देश था, वह अब दो होकर कैसा लगता है ? दो थे तो दोनों एक-दूसरे के प्रति शंकालु थे। दोनों ओर पहरा था। बीच में कुछ भूमि होती है जिस पर किसी का अधिकार नहीं होता। दोनों उस पर खड़े हो सकते हैं। वह वहीं खड़ा था, लेकिन अकेला नहीं था - पत्नी थी और थे अठारह सशस्त्र सैनिक अपने कमाण्डर के साथ। दूसरे देश के सैनिकों के सामने वे उसे अकेला कैसे छोड़ सकते थे। इतना ही नहीं, कमाण्डर ने उसके कान में कहा, "उधर के सैनिक आपको चाय के लिए बुला सकते हैं, जाइएगा नहीं। पता नहीं क्या हो जाए ? आपकी पत्नी साथ में है और फिर कल हमने उनके छह तस्कर मार डाले थे।"

उसने उत्तर दिया , "जी नहीं, मैं उधर कैसे जा सकता हूँ?" और मन ही मन कहा-मुझे आप इतना मुर्ख कैसे समझते हैं? मैं इंसान हूँ, अपने - पराए में भेद करना मैं जानता हूँ। इतना विवेक मुझमें है।

वह यह सोच रहा था कि सचमुच उधर के सैनिक वहाँ आ पहुँचे । रौबीले पठान थे। बड़े तपाक से हाथ मिलाया । उस दिन ईद थी। उसने उन्हें मुबारकबाद कहा। बड़ी गरमजोशी के साथ एक बार फिर हाथ मिलाकर वे बोले - "इधर तशरीफ लाइए। हम लोगों के साथ प्याला चाय पीजिए।"

इसका उतर उसके पास तैयार था। अत्यन्त विनम्रता से मुस्कराकर उसने कहा , " बहुत-बहुत शुक्रिया। बड़ी खुशी होती आपके साथ बैठकर, लेकिन मुझे आज ही वापस लौटना है ओर वक्त बहुत कम है। आज तो माफी चाहता हूँ।"

इसी प्रकार शिष्टाचार की कुछ बातें हुई कि पाकिस्तान की ओर से कुलांचे भरता हुआ बकरियों का एक दल, उनके पास से गुजरा और भारत की सीमा में दाखिल हो गया। एक-साथ सबने उनकी ओर देखा। एक क्षण बाद असने पूछा , " ये आपकी है?"

उनमें से एक सैनिक ने गहरी मुस्कराहट के साथ उतर दिया, " जी हाँ, जनाब। हमारी हैं। जानवर हैं, फर्क करना नहीं जानते।"

---

1. कैसे है यह संत जन, अरब-खरब के खेलि ।
   वाणी में चुम्बक भरा, कूटनीति की रेलि ।।
2. सच्चा साधु है वही, त्याग-पुरुष जो होय ।
   मितभाषी मृदुभाषी जो, मन से निर्मल होय ।।

(सीताराम)

बिड़ला मंदिर

पहले लूटा लोगों ने
चीजें मँहगी बेचकर
फिर बनवाए मंदिर
उसकी डकैती के
इक छोटे से हिस्से से
जड़ते हुए अपने
नाम के पत्थर
द्वार पर
जिन्हें देखकर लगता है
मानो भगवान हो
कैद कर लिया हो
और जमानत के लिए उसे
पत्थर पर खुदी राशि
जमा कराने का आदेश हो ।

लोग जो लुट गए
बन चुके थे गरीब
अपने मन का समझाने
या फिर पूर्वजन्मो का पाप काटने
अभी भी आते है मंदिर में
और उन दान-पत्थरों को पढ़कर
उन्हीं लुटेरों के पुण्य की
प्रशंसा करते है,
थोड़ा पुण्य कमाने को
चंद सिक्के खुद भी
चढ़ा देते है
शीश नवाते
उस मूर्ति के सम्मुख
जिसे बनाया होगा शायद
किसी वैसे ही
गरीब व शोषित मजदूर ने ।

लोकनीति सिखाते कुछ मुहावरे

- नाच न जाने आँगन टेढा
- दूर के ढोल सुहावने
- जल में रहकर मगर से वैर ठीक नहीं
- गरजने वाले बादल बरसते नहीं
- जितनी लंबी चादर हो उतने ही पैर फैलाने चाहिए

जो न मिला
उसके दुख में
जो मिला
उसको क्यूँ भूलते हो ?

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय, बरवाला से प्रकाशित की ।

संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 7

अगस्त 2010

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुजफ्फरनगर

पिन-251001

फोन 08979453507

पी. वेटरीवीरन

18-H, सेक्टर-4

DIZ एरिया

नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393

lokmaryada@gmail.com

जालिम को जो न रोके
वो शामिल है जुल्म में
कातिल को जो न टोके
वो कत्ल के साथ है

इबादत की नज्म/मजरूह सुल्तानपुरी

आ जाओ कि सब मिल के रब से दुआ मांगें
जीवन में सुकूं चाहें, चाहत में वफा मांगें
हालात बदलने में अब देर न हो मालिक
जो दे चुके फिर यह अंधेर न हो मालिक।

एक तू ही भरोसा एक तू ही सहारा
इस तेरे जहां में नहीं कोई हमारा।

हमसे ना देखा जाए बरबादियों का समां
उजड़ी हुई बस्ती में ये तड़प रहे इंसां
नन्हें जिस्मों के टुकड़े लिए खड़ी है एक मां
बारूद के धुएं में तू ही बोल जाए कहां।

नादां हैं हम तो मालिक क्यूं दी हमें ये सजा
है सभी के दिल में नफरत का जहर भरा
इन्हें फिर से याद दिला दे सबक वही प्यार का
बन जाए गुलशन फिर से, कांटों भरी दुनिया।

हे ईश्वर, हे अल्लाह, हे दाता
मेरी पुकार सुन ले!

मैंने इक बच्चे से पूछा–''गलती में पूरा ल आता है या आधा''
उसने बड़ी सहजता से जवाब दिया
''बड़ी गलती करो तो पूरा और छोटी गलती करो तो आधा''

तमाम् उम्र भर
यही गलती करते रहे
धूल थी चेहरे पर
और हम आइना साफ करते रहे

आशावादी (1/4 भरा गिलास देखकर)–
''वाह! यह तो एक चौथाई भरा है''
निराशावादी (3/4 भरा गिलास देखकर)–
''ओफो! यह तो एक चौथाई खाली है''

इक छोटी-सी मुलाकात

नमस्ते जी, कैसे हो?
बढ़िया
क्या कर रहे हो आजकल?
कुछ खास नहीं: मौसम गड़बड़ है.
अच्छा चलता हूं
कहां?
पता नहीं
ओके कामरेड! मिलते हैं फिर...

कुदरत का करिश्मा

खलिहानों में सोने जैसी
मुरझाये पेड़ों पर जीवन जैसी
विरही मन पर तीरों जैसी
बेघर को आफत जैसी
ये हैं बारिश की बूंदें

तपते तन को देती राहत
प्यासे मन की बनकर चाहत
बच्चों के भोले चेहरों पर
किलकारी का इन्द्रधनुष लिए
ये हैं बारिश की बूंदें

(केदार)

Impossible? : No, I am possible

जो करना है : अभी करो, आज करो : कल का कोई भरोसा नहीं

अतीत	वर्तमान	भविष्य
इतिहास	उपहार	रहस्य
भूत	इंसान	भगवान
चला गया	अभी है	आया नहीं
अनुभव	प्रयोग	अपेक्षा
याद	हकीकत	सपना

प्यार गया, पैसा गया
और गया व्यवहार
दर्शन दुर्लभ हो गए
जबसे दिया उधार

Be Easy : not busy.
Think Positive
Do Constructive

लघु कथा

चार हाथ

एक मिल–मालिक के दिमाग में अजीब–अजीब खयाल आया करते थे। जैसे यदि सारा संसार मिल हो जाए, सारे लोग मजदूर और वह उनका मालिक या फिर मिल से और चीजों की तरह आदमी भी बनने लगें तो मजदूरी नहीं देनी पड़ेगी वगैरा–वगैरा।

एक दिन उसने सोचा कि अगर मजदूरों के चार हाथ हों तो काम कितनी तेजी से होगा और मुनाफा भी कितना ज्यादा। उसने यह काम करने के लिए बड़े वैज्ञानिकों को मोटी तनख्वाहों पर नौकर रखा। कई साल तक शोध और प्रयोग करने के बाद उन्होंने कहा कि ऐसा असम्भव है कि आदमी के आदमी जैसे चार हाथ हो जाएं। मिल–मालिक वैज्ञानिकों से नाराज हो गया। उसने उन्हें नौकरी से निकाल दिया और अपने आप इस काम को पूरा करने में जुट गया।

उसने कटे हुए हाथ मंगवाए और अपने मजदूरों के फिट कराने चाहे पर ऐसा न हो सका। फिर उसने मजदूरों को लकड़ी के हाथ लगवाने चाहे पर उनसे भी बात न बनी। फिर उसने कुछ मजदूरों को लोहे के हाथ फिट करवा दिए और वो मजदूर मर गए। आखिर उसे समाधान मिल ही गया। उसने मजदूरी आधी कर दी और दुगुने मजदूर रख लिए।

–असगर वजाहत

ट्रेन पकड़ने के लिए एक मिनट देर से पहुंचने की अपेक्षा स्टेशन पर तीन घंटे पहले पहुंचना अच्छा है।

इंतजार मत करो, इंतजाम करो
समस्या नहीं बताओ, समाधान तलाश करो

उन्हीं लोगों से मिलो
जो तुम्हें सत्प्रेरणा दे सकते हैं
या जिन्हें तुम सत्प्रेरणा दे सकते हो।

मैं भूखा था : तुमने मुझे खाना नहीं खिलाया
मैं प्यासा था : तुमने मुझे पानी नहीं पिलाया
मैं नंगा था : तुमने मुझे कपड़ा नहीं पहनाया
मैं जेल में था : तुम मुझे मिलने न आये
फिर भी कहते हो रोज तुम चीख–चीख कर
''हम सब एक ही परमात्मा की संतान हैं''

क्या करना है?
न बहकना है, न बहकाना है
न फंसना है, न फंसाना है
न डरना है, न डराना है
न चिढ़ना है, न चिढ़ाना है,
न रोना है, न रूलाना है,

हंसना है और हंसाना है
चलना है और चलाना है
जीना है और जिलाना है
जीतना है और जिताना है
जगना है और जगाना है।

(अरविंद)

मैं युधिष्ठिर नहीं हूं

(जसेकला)

सबको मरना है किसी रोज
तो क्या जीना ही बंद कर दें
एक्सीडेंट देखकर सड़कों पर
लोग गाड़ी चलाना ही छोड़ दें
तलाक के मुकद्दमों से डर कर
शादी का खयाल ही मन से हटा दें।

शायद यही बेहतर है लगना
जिजीविषा के लिए-
मेरी मौत नहीं होगी
मेरी टांग नहीं टूटेगी
मेरी गांठ नहीं छूटेगी।

पानी पीने दो
तुम : यक्ष!
या न पीने दो,
मैं तो तुम्हें यही जवाब दूंगा
सपनों को टूटते हुए देखकर भी
नित नए सपने देखना
दुनिया का सबसे बड़ा आश्चर्य है

सांप के प्रति

सांप!
तुम सभ्य तो हुए नहीं
नगर में बसना
भी तुम्हें नहीं आया।
एक बात पूछूं-(उत्तर दोगे)
तब कैसे सीखा डंसना
विष कहां पाया?

(अज्ञेय)

Book-post

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 8

सितम्बर 2010

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुजफ्फरनगर

पिन-251001

फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन

18-H, सेक्टर-4

DIZ एरिया

नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393

lokmaryada@gmail.com

मदर टेरेसा की जन्मशती पर

(जन्मतिथि : 26 अगस्त 1910)

प्रार्थना का फल है - विश्वास
विश्वास का फल है - प्रेम
प्रेम का फल है - सेवा
सेवा का फल है - शांति
शांति का फल है -मौन
और
मौन ही है - सच्ची प्रार्थना

कितना खूबसूरत हो जाए यह जीवन
यदि हम परस्पर पूरक बनें-
मैं जो करती हूँ
शायद आप नहीं कर सकते
आप जो कर लेते हैं
वो मैं नहीं कर सकती
पर साथ-साथ चलकर
बना सकते हैं हम
दुनिया को बेहतर और सुंदर!

खेतों की पगडंडी से
महानगर फिर हारेगा
तुझको तेरे भीतर से
तेरा गाँव पुकारेगा

इंकलाब जिंदाबाद
साम्राज्यवाद मुर्दाबाद

भगत सिंह

(जन्मतिथि : 27 सितम्बर 1907)

शिक्षक दिवस (सर्वपल्ली राधाकृष्णण की जन्मतिथि : 5 सितम्बर 1888) पर:

मास्टर गोकुलचन्द के नाम

(जसवीर)

मुझे याद आते हैं वो दिन बचपन के
जब मैं तख्ती-दवात और कलम लेकर
कंधे पर भारी बस्ता ढोता
जाता था-
मंदिर वाले स्कूल में
जिसे उस वक्त विद्या-मंदिर नहीं
कहा जाता था
और न ही उसमें पढ़ाने वाले
बूढ़े मास्टर गोकुलचन्द
को सर या टीचर।
उनकी आंखे पत्थर की थीं
हाथ में छड़ी रहती थी
धोती पहनते थे गंदी-सी
आवाज कड़क थी
गणित उनके लिए खेल था
बच्चे उनका जीवन थे।
और वह चबूतरा ही उनकी कुर्सी थी
जिस पर बैठ यह
पहाड़े याद कराते थे।
बच्चों से घिरे
उन्हें डाँटते-पीटते
मुर्गा बनाते, गरियाते-झल्लाते
फिर भी बार-बार समझाते।
साँस चलती थी तेज पर लगे रहते पढ़ाने में
दोपहर तक बिन खाये
घंटी भी खुद ही बजाते थे
सभी कक्षाओं को अकेले पढ़ाते थे
स्कूल जब बंद हो जाता
तो कोई खाना दे जाता
जिसे खाकर और कुँए से पानी पीकर
नीम के पेड़ तले
सुस्ताने के लिए जमीन पर ही
पसर जाते थे।
शाम को टहल आते थे
बाजार की ओर
किसी बच्चे का दुकानदार बाप
मास्टर जी को बुलाकर
चाय-हुक्का पिला देता
और घूम-फिर कर
फिर आ जाते मंदिर में
जहाँ थे खुद पूज्य
सिखाया उन्होंने सबक जिंदगी का
वे मेरे प्रथम टीचर थे
: मास्टर गोकुलचन्दः
सोई* के जाग्रत पुरुष।
(*बुलंदशहर जिले में स्थित गाँव)

सीखना आसान है, सिखाना मुश्किल
सीखने की कोई उम्र नहीं होती
सीखने की कोई सीमा नहीं होती
शिक्षा निरंतर प्रक्रिया है।
जो शेष बचती है-
रटने-घोटने-निगलने
और एक्जाम में उगलने के बाद-
वही सच्ची शिक्षा है
जो काम आती है
रोजमर्रा की जिंदगी में
व्यवहार और व्यापार के लिए।

लघु कथा /रमेश चन्द शर्मा

''ब्रह्म सत्य है, जगत मिथ्या''-प्रवचनकर्ता ने श्रोताओं को समझाते हुए कहा। इतने में कोई जोर से चिल्लाया-''भोजन तैयार है।'' और पलक झपकते ही भीड़ भोजनालय की तरफ उमड़ पड़ी। प्रवचन भी चलता रहा मिथ्या-संसार की तरह।

सादगी सबसे बड़ा फैशन है

अपनी प्रशंसा आप न करें
यह कार्य तो आपके सत्कार्य स्वयं ही करवा लेंगे।

गलती होती है आदमी से
दुबारा गलती होती है आदत से।

सफलता के लिए लिफ्ट नहीं होती
उसके लिए सीढ़ियों से ही जाना होता है।

जिंदगी की असल खूबसूरती है
आप भी खुश रहो और
दूसरे भी आप से खुश रहें
खुशबूदार फूल की तरह।

ठीक क्या है-जानते हैं हम
पर कर नहीं पाते
गलत क्या है-जानते हैं हम
पर छोड़ नहीं पाते
क्या करें
आखिर हम हैं-
आदत और आलस से मजबूर।

आओ गुनगुनाएं / गुलजार

तुझसे नाराज़ नहीं ज़िंदगी, हैरान हूँ मैं
तेरे मासूम सवालों से परेशान हूँ मैं

जीने के लिये सोचा ही नहीं, दर्द सम्भालने होंगे
मुस्कुराए तो, मुस्कुराने के कर्ज़ उतारने होंगे
मुस्कुराऊँ कभी तो लगता है
जैसे होंठों पे कर्ज़ रखा है

आज अगर भर आई हैं, बूँदें बरस जायेंगी
कल क्या पता इनके लिये, आँखें तरस जायेंगी
जाने कहाँ गुम कहाँ खोया
एक आँसू छुपाके रखा था

ज़िंदगी तेरे ग़म ने, हमें-
रिश्ते नये समझाये
मिले जो-हमें धूप में मिले,
छाँव के ठंडे साये

जैसे खाओगे अन्न
वैसा ही होगा मन

हिचकियां लेकर न रो
कब्र पर रोने वाले
जाग न जाएं कहीं
चैन से सोने वाले

शिक्षा

विश्वास जगाती है
समर्थ बनाती है
शक्ति उभारती है
मुक्ति दिलाती है।

11 सितम्बर 1895 जन्मतिथि है
भूदान और शांति सेना
के
प्रणेता
आचार्य विनोबा भावे की
जय जगत

देख तमाशा इंडिया का

सरकार के सफेद हाथी
और जनता की चींटियों के
दरम्यान हुआ : इक फुटबाल मैच
हाथी ने बाल्टियां भरकर दाल पी
वह और मोटा हो गया
चींटी को मँहगाई की वजह से
इक चम्मच शक्कर भी
नसीब न हुई
और वह बेचारी दुबली हो गयी,

कॉमन आदमी की वैल्थ
और गरीब मजदूरों के खून से
सजे-सँवरे स्टेडियम में
टीमों के उतरने से पहले ही
सबने मान लिया था-
जीतेगा तो हाथी ही
पर उन पिद्दी चींटियों ने
औकात सिखा दी
सूँड और कानों में घुसकर
हाथी को नानी याद दिला दी।

(जसेकला)

खेल-खेल की आड़ में, लूट सके जो लूट
स्टेशन पर रह जायेगा, रेल गई जो छूट

कॉमन आदमी की वैल्थ
खेलेंगे हम कॉमन वैल्थ

Book-post

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 9 | अक्तूबर 2010

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद

संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुजफ्फरनगर
पिन–251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली–110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

हौंसला न छोड़
सामना कर इस जहान का
देख रंग बदल रहा है
नीले आसमान का

इबादत

हे सर्वशक्तिमान ?
मुझे इतनी हिम्मत एवं सुकून से भर दे कि

मैं उन हालातों को मंजूर कर सकूँ
जिन्हें मैं नहीं बदल सकता

उन हालातों को बदल सकूँ
जिन्हें मैं मंजूर हीं करता

और समझ दे इन दोनों में फर्क करने की।

ओ पालनहारे! निरगुन और न्यारे
तुमरे बिन हमरा कौनों नाहीं
हमरी उलझन सुलझाओ भगवन
तुम्हई हमका हो सम्भाले
तुम्हई हमरे रखवाले
तुमरे बिन हमरा कौनों नाहीं।

चंदा में तुम्हई तो भरे हो चांदनी
सूरज में उजाला तुम्हई से
ये गगन है मगन
तुम्हई तो दीये हो ई तारे
भगवन ये जीवन तुम्हई न संवारोगे
तो क्या कोई संवारे।

जो सुनो तो कहें प्रभुजि हमरी है बिनती
दुखी जन को धीरज दो, हारे नहीं वो कभी दुख से
तुम निरबल को रक्षा दो, रह पाये निरबल सुख से
जग के जो स्वामी, इतनी तो अरज सुनो
हैं पथ में अंधियारे, दे दो वरदान में उजियारे।

(जावेद अख्तर)

लघु कथा

नैतिकता का बोध/रघुवीर सहाय

एक यात्री ने दूसरे से कहा-"अरे भई! जरा हमको भी बैठ लेने दो।"
दूसरे ने कहा-"नहीं! मैं आराम करूंगा।"
पहला आदमी कुछ न बोला।
उसे जगह नहीं मिली। पर वह चुपचाप खड़ा रहा।
दूसरा आदमी बैठा रहा।
बड़ी देर तक वह उस पहले वाले आदमी को खड़े हुए देखता रहा। अचानक उसने उठकर उसे जगह दे दी और बोला-"भई! अब मुझसे बर्दाश्त नहीं होता, आप यहां बैठ जाइए।"

यदि तुम तेज चलना चाहते हो-तो अकेले चलो
यदि तुम लम्बी दूरी तय करना चाहते हो-तो किसी के साथ चलो।

इंसान को बोलना सीखने में दो साल लगते हैं,
पर क्या बोलना है:
यह सीखने में जिंदगी बीत जाती है

आने वाले पल के लिए
जो पल पास है
उसे नजरअंदाज मत करो

शिष्टाचार

हाल पूछने पर
जो बता दी हमने
अपने मन की परेशानी
वो खुदा हाफिज कहकर
चले गए कहीं बहुत दूर।

फूलों की तरह
कांटों के दरम्यान मुस्कराना सीखो
हर वक्त हर जगह
जिंदगी को सौ फीसदी जीना सीखो।

सिर्फ लाशें तैरती हैं पानी में
डूबने के लिए जिंदगी चाहिए।

हर घड़ी अलग वक्त दिखाती है, पर
उसको पहनने वाले को लगता है कि
केवल वही घड़ी ठीक है।

दुनिया की मत करो परवाह
जियो दिल खोलकर और बोलो वाह

पसीना आया है बहुत तेज
जरा आइना तो सामने लाओ
हम अपनी जिंदगी की
आखिरी तस्वीर देखेंगे

सूरज न उगा तो सुबह न होगी
सूरज न छुपा तो शाम न होगी
वक्त चलता रहेगा यूं ही बे-मकसद
अब न दिन होगी, न रात होगी।

हाथ उठते नहीं दुआ के लिए
लोग तो बस उंगलियां उठाते हैं
आजकल आइने भी सच दिखाने में
साफ कहने से हिचकिचाते हैं।

वैष्णव जन तो उसको कहिए

जो पीड़ पराई जाने रे
पर दुख में उपकार करे
मन अभिमान न आये रे

आंधी में भी जलती रही
गांधी तेरी मशाल
साबरमती के संत
तूने कर दिया कमाल

इस धरती के संसाधन सक्षम हैं
सबकी जरूरतें पूरा कर सकने में
पर लालच एक इंसान का भी नहीं।

सत्य को प्रयोग करो
बुरा मत देखो
बुरा मत सुनो
बुरा मत बोलो

चल पड़े जिधर दो डगमग में,
चल पड़े कोटि पग उसी ओर
पड़ गई जिधर भी एक दृष्टि,
पड़ गये कोटि दृग उसी ओर;
तुम बोल उठे, युग बोल उठा,
तुम मौन बने, युग मौन बना।

(सोहन लाल द्विवेदी)

वो शाम जब याद आती है / अंजू

काली रात की
परछाईं याद आती है
सुनसान राहों की खामोशी
दिल को दहलाती है
लोगों के चेहरों से
उड़ती हुई हंसी, याद आती है
चारों तरफ पानी के खौफ की
भयानक बाढ़, याद आती हैं
उस रात क्या हुआ
यह सोच, आंख भर आती है
यूं तो हमने पा ली है
फतह हर जगह
पर कुदरत के आगे
बेबसी का अहसास दिलाती है
वो शाम जब याद आती है।

जब आप बरसात में भीगकर घर आते हैं तो
भाई कहता है : "छाता लेकर क्यूं नहीं गए थे?"
बहन कहती है : "बरसात बंद होने का इंतजार क्यूँ नहीं किया।"
पिताजी कहते हैं : "जब जुकाम होगा तब पता चलेगा।"
और मां : वह भीतर से तौलिया लाकर सिर पोंछते हुए कहती है-
"कमबख्त बरसात! तू थोड़ा रुक नहीं सकती थी क्या ?"

नर हो, न निराश करो मन को
कुछ तो उपयुक्त करो तन को
पथ आप प्रशस्त करो अपना
समझो जग को न निरा सपना
अखिलेश्वर है अवलम्बन को
नर हो, न निराश करो मन को।

(मैथिलीशरण गुप्त)

लोग जब तुम पर पत्थर फेंकते हैं
तो यह तुम्हें तय करना है कि
उनसे विवाद की दीवार बनानी है
या संवाद का पुल।

Halt the decision

कोई फैसला मत लो, जब आप हों :

Hungry
Angry
Lonely
Tired

एकला चलो रे

तेरी आवाज सुने न कोई
तो एकला चलो रे।

बोले न तुझसे कोई
मोड़ लें मुख सभी
डरें तेरे साथ से, तो अभागे
तू ही कहते रहना एकला
अपने मन की बात।

पथ हो दुर्गम छोड़ दें
तेरा साथ सभी
तो कांटों पर रखते हुए कदम
तू ही बढ़ते रहना एकला
रक्त-रंजित राह पर।

तूफान भरी अंधेरी रात में
दीप न दिखाए कोई तुझे
तो जलाकर अपनी अस्थियां
तू ही फैलाते रहना एकला
रोशनी चारों ओर।

मूलः गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर
अनुवादः जसेकला

जिंदगी की सफर

होना है सो होना है
फिर काहे का रोना है
जीवन इक खिलौना है
चलते-चलते सोना है
बोझ नहीं अब ढोना है
ख्वाब नया फिर बोना है।

Book-post

2 अक्तूबर :

महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री का जन्मदिन

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।

संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 10-11

नवम्बर 2010

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुजफ्फरनगर

पिन-251001

फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन

18-H, सेक्टर-4

DIZ एरिया

नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393

lokmaryada@gmail.com

मन्दिर-मस्जिद गिरजाघर ने

बांट दिया भगवान को

धरती बांटी, सागर बांटा

मत बांटो इंसान को

नानकवाणी

1 ओंकार सतनाम

कर्ता पुरुख

निरभऊ निरवैर

अकाल मूर्ति

अजूनी सैभं

गुरप्रसादि

वह एक है, सत्य है, कर्ता है, **परमपुरुष** है

उसको किसी का डर नहीं है

उसको किसी से वैर नहीं है

वह काल,मौत और समय से परे है

उसका जन्म नहीं होता

वह स्वयंभू है :

उस गुरु की कृपा मुझ पर हो।

सहयोग के घृत में भिगो

संवेदना की बाती से

समझ का जलाएं दीप

आओ,

हम सभी मनाएं

उत्सव रोशनी का।

लघु कथा

जब जागो तभी सवेरा/हरकीरत सिंह

बूढ़ी गोपी अम्मा के पास एक मुर्गा था। उसे वह बड़े प्यार से रखती थी। नाम था उसका सूरज क्योंकि वह जब बांग देता था, उसके कुछ देर बाद ही पूर्व से सूरज उगता था। एक दिन गांव वालों से अम्मा की लड़ाई हो गई। वो नाराज होकर शहर की बस मैं बैठ गई और बोली–'ले जा रही हूं मैं अपना सूरज, अब देखना कल से इस गांव में सुबह न होगी।' मुर्गा भी कलगी ऊपर किए अकड़कर बैठा था। और बस के जाते ही गांव वाले ठहाके लगा रहे थे–"दुनिया कभी रुकी है किसी के लिए। चलो अपना काम करते हैं।"

हाल मेरे घर का
न पूछने आया अब तक कोई
दोस्त आए भी
तो बस मौसम का हाल सुनाने आये।

कभी-कभी हमने अपने दिल को
यूं भी बहलाया है
जिन बातों को खुद नहीं समझे
औरों को समझाया है।

(निदा फाजली)

ये रोशनी जो अंधेरों से होकर आई है
न जाने इसने निचोड़ा है
कितने जुगनुओं का लहू।

साथ जाएंगे न किसी के भी हीरे-मोती
क्योंकि कफन में कोई जेब नहीं होती

अगर हो सके तो अब कोई शम्मा जलाइए
इस दौरे-सियासत का अंधेरा मिटाइए
यह जंग है इस जंग में ताकत लगाइए
आइए हमारे कंधे से कंधा मिलाइए

अजीब दस्तूर है इस जमाने का
अपनी चार्जिंग से ज्यादा
फिक्र है सबको
मोबाइल की चार्जिंग की।

प्रेरक प्रसंग/**किसकी रोटी खाएं**

लोगों को उपदेश देते हुए गुरुनानक एक गांव में पहुंचे। वहां वे एक गरीब बढ़ई, जिसका नाम लालो था, के घर पर ठहरे। उसी गांव में एक अमीर व्यक्ति रहता था, जिसका नाम था मालिक भागो। उसने एक दिन गांव के सारे लोगों के लिए दावत का आयोजन किया। गुरुनानक जी को भी न्यौता भेजा गया। वो वहां पहुंचे लेकिन भोजन खाने से मना कर दिया। पूछने पर उन्होंने कहा : "भोजन तो मैं लालो के घर ही करूंगा।" मालिक भागो के ज्यादा जिद करने पर उन्होंने दोनों जगह से रोटियां मंगाई। मालिक भागो के घर की रोटी को दबाने पर उसमें से खून निकलने लगा। और फिर जब लालो के घर से आई रोटी को दबाया गया तो उसमें से दूध निकला। तब नानक ने बताया–"मालिक भागो की रोटी में गरीबों का खून है जबकि लालो की रोटी ईमानदारी की कमाई से बनी है!"

मिडिल और सरनेम का चक्कर/जसेकला

मैं बच्चों को 26 जनवरी के मौके पर पारम्परिक खेल खिला रहा था। उनसे परिचय करने और व्यवस्था कायम करने के लिए कागज पर उनके नाम नोट करते हुए जब एक बच्चे से उसका नाम पूछा तो वह बोला–''अर्पित सिंह''। मैंने उसे देखा और मजाक में कहा–''तुम्हारे सींग (सरदारों के सिर का जूड़ा) तो हैं नहीं।'' तपाक से पास खड़ा नन्हा बच्चा बोला–''तो अंकल, उसका नाम अर्पित लिख दो।'' मैंने बाद में सोचा–सरनेम तो सींग से भी परे की चीज है।

क्या बनाने आए थे
क्या बना बैठे
कहीं मन्दिर बना बैठे
कहीं मस्जिद बना बैठे
हमसे तो अच्छी है जात परिंदों की
कभी मन्दिर पे जा बैठे
कभी मस्जिद पे जा बैठे

अच्छे दोस्त

हाथ और आंख की तरह होते हैं
जब हाथ को दर्द होता है
तो आंख रोती है
और जब आंख रोती है
तो हाथ आंसू पोंछते हैं।

आओ गुनगुनाएं

(बाल दिवस : 14 नवम्बर)

इंसाफ की डगर पे
बच्चों दिखाओ चल के
ये देश है तुम्हारा
नेता तुम्हीं हो कल के
सच्चाइयों के बल पे
आगे को बढ़ते रहना
रख दोगे एक दिन तुम
संसार को बदल के
रास्ते बड़े कठिन हैं
चलना संभल–संभल के

तुम बेसहारा हो
तो किसी का सहारा बनो
तुम्हें खुद ही
सहारा मिल जाएगा
थोड़े फूल हैं
थोड़े कांटे हैं
जो किस्मत ने
सबको बांटे हैं
हमको उनमें से
हिस्सा हमारा
मिल जाएगा।

सिंहासन/रिजवान जहीर उस्मान

एक राजा था। राजा अंधा था। राजा ने ढिंढोरा पिटवाया– 'जो मेरी आंखें लौटा देगा, राजपाट उसी को दे दिया जाएगा।' राजधानी में एक संन्यासी आया। संन्यासी ने राजा की आंखें ठीक कर दी। संन्यासी को राज–पाट मिल गया। संन्यासी सिंहासन पर बैठा। संन्यासी अंधा हो गया।

विश्वास की छतरी अपने साथ रखो
ताकि तकलीफों की बरसात
आपको भिंगो न सके

मेधा बनाम मैगा

मैं नदी हूँ
प्रवाह मेरी प्रकृति है
धारा मेरी धारणा
मुक्ति मेरा मकसद।

सागर में मैं
खुद जाकर मिलती हूँ
पर तुम्हें किसने हक दिया
मेरी राह में
रोड़े अटकाने का
ऊंचे डैम बनाकर।

तुम्हारे विकास की अंधेर में
अंतर्नाद बन गया है
मेरा क्रंदन
मैं रो भी नहीं सकती।

संबंध तो ठीक है
बांध मत बनाओ मुझ पर
मुझे निर्बाध बहने दो
कूड़ा-कचरा फेंककर
नाली मत बनाओ
मुझे जीने दो
दीन मत बनाओ
मुझे आजाद रहने दो
मुझे नदी ही रहने दो!

(जसेकला)

परम्पराओं को बदलना जरूरी है!

पंडित की दौड़ मन्दिर तक
हाथी के मुंह में कचौड़ी
अक्ल बड़ी या गाय
भरा दिमाग शैतान का घर
गाय के आगे बीन बजाना
बैचलर क्या जाने शादी का स्वाद

Book-post

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाज़ार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।

संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 15 अंक 12

दिसम्बर 2010

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद

संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुजफ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

Merry Christmas/25 दिसम्बर

ईसा से सीखें

सच कहने वाले को सूली पर लटकना पड़ता है।

- प्रभु का राज्य हमारे भीतर ही है।
- जिसके पास दो कोट हैं, वह एक कोट उसे दे दे जिसके पास एक भी नहीं है।
- सुई के छेद से ऊंट भले निकल जाय, पर धनवान व्यक्ति प्रभु के राज्य में नहीं पहुंच सकता।
- जो तुम्हें दुश्मन मानते हैं, उनसे भी प्रेम करो। बुराई का बदला भलाई से दो।
- तू जिस पैमाने से दूसरे को नापेगा, उसी से तू भी नापा जाएगा।
- दूसरों के साथ वही बरताव करो जो तुम अपने प्रति चाहते हो। हमें वही मिलता है जो हम देते हैं।

दुनिया जिसे कहते हैं
जादू का खिलौना है
मिल जाए तो मिट्टी है
खो जाए तो सोना है
(निदा फाजली)

आने वाला पल
जाने वाला है
हो सके तो
इसमें
ज़िंदगी बिता दो
पल जो ये
जाने वाला है

किस्सा / **समौसे डिस्काउंट पर** / जसेकला

इक शाम मैं मिठाई की दुकान पर नाश्ता करने गया। भूख जोरों से लगी थी इसलिए कुछ सॉलिड खाने के इरादे से जब समौसे लाने को कहा तो दुकानदार बोला-"साहब समौसे तो नहीं है।" मैंने दुकान में घुसते वक्त बाहर ट्रे में समौसे देखे थे सो बोला-

"अरे! पड़े तो थे अभी, खत्म हो गए क्या?"

"नहीं साहब! वो आपके मतलब के नहीं हैं" उसने कहा।

"मतलब?" मैंने आश्चर्य व्यक्त किया।

मेरे दुबारा पूछने पर उसने बताया कि वे समौसे सुबह के बने हुए थे और बासी हो गए थे।

मैंने पूछा "तो अब इनका क्या करोगे?"

उसने सहजता से जवाब दिया-"बिक जाएंगे। रात को रिक्शे वाले आते हैं न ठर्रा पीकर। उन्हें आधे दाम में बेच देते हैं हम ये सब।"

मैं दुकानदार की बात और दुकानदारी के गणित का मतलब समझ गया।

एक रूसी रचना का अनुवाद

जब वह छोटा था

उसे बोलना नहीं आता था
वह सिर्फ तुतलाता था
और मैं उसकी
हर बात समझ लेती थी,
अब वह बड़ा हो गया है
और बहुत बोलता है
पर उसकी एक भी बात
मेरी समझ में नहीं आती।

किसी को सताओ नहीं
किसी को रुलाओ नहीं
किसी को चिढ़ाओ नहीं
कभी मजाक उड़ाओ नहीं

यह जरूरी नहीं कि
हर लड़ाई में
आपकी जीत हो
लेकिन लड़ना
बहुत जरूरी होता है।
संघर्ष ही जीवन है

आओ गुनगुनाएं/समीर

जीना क्या जीवन से हार के
वो है जिंदा जोश में जो आए
चांद को भी वो जमीं पे लाए

काली घनेरी रात में
चांदनी खिल जाएगी
तुझे अंधेरों में कहीं
रोशनी मिल जाएगी
रहता नहीं सारी उमर
ये गर्दिश का सफर
देती है मंजिल का पता
कांटों भरी मुश्किल डगर

होगा कल क्या सोचना
जो भी है बस आज है
कब कहां जाए बदल
वक्त का ये मिजाज है
क्या है सुख और दु:ख है क्या
चार दिन की बात है
दर्द में आराम है
आंसू हंसी के साथ है

जग अभी जीता नहीं है
मैं अभी हारा नहीं हूं

नजरिया / **अभय** / गोपाल शर्मा

उसने बच्ची को हवा में ऊंचे उछाला तो भी वो खिलखिलाकर हंसती रही क्योंकि वह व्यक्ति बच्ची का बाप था और उस नन्हीं सी जान को अपने पिता पर पूरा विश्वास था कि वह उसे जमीन पर गिरने नहीं देगा।

जब भूख लगे तभी खाओ
होश में सीधे बैठकर खाओ
जो खाने की इच्छा हो, वो ही तुम खाओ
जब पेट भर जाए, तब तुरंत रुक जाओ

महत्वपूर्ण होना अच्छा है
परंतु अच्छा होना
उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है

शिक्षा तो किताबों से जरूर मिल जाती है
पर तजुर्बा जिंदगी जीने से ही मिलता है

कुछ ईंटें अपना वजूद नींव में खो देती है
उन पर ही बड़ी-बड़ी इमारतें खड़ी होती है

लघु कथा / **अपना-पराया** / हरिशंकर परसाई

"आप किस स्कूल में शिक्षक है?"
"मैं लोकहितकारी विद्यालय में हूं। क्यों, कुछ काम है क्या?"
"हां, मेरे लड़के को स्कूल में भरती कराना है।"
"तो हमारे स्कूल में ही भरती करा दीजिए।"
"पढ़ाई-वढ़ाई कैसी है?"
"नम्बर वन! बहुत अच्छे शिक्षक हैं। बहुत अच्छा वातावरण है। बहुत अच्छा स्कूल है।"
"आपका बच्चा भी वहीं पढ़ता होगा?"
"जी नहीं, मेरा अच्छा बच्चा तो 'आदर्श विद्यालय' में पढ़ता है।"

गजल/दुष्यंत कुमार

अब किसी को भी नजर आती नहीं कोई दरार
घर की दीवार पर चिपके हैं इतने इश्तहार
मैं बहुत कुछ सोचता रहता हूं पर कहता नहीं
बोलना भी है मना, सच बोलना तो दरकिनार
इस सिरे से उस सिरे तक : सब शरीके-जुर्म हैं
आदमी या तो जमानत पर रिहा है या फरार
रोज अखबारों में पढ़कर ये ख्याल आया हमें
इस तरफ आती तो हम भी देखते फस्ले-बहार

प्रेरक प्रसंग

चौराहे पर भीड़ जुटी थी। ईसा उधर से गुजर रहे थे। उनको देखकर भीड़ शांत हो गयी। उनके पूछने पर किसी ने बताया-'यह औरत चरित्रहीन है और इसके दुष्कर्म की सजा के तौर पर इसे पत्थर मारे जाने के लिए हम सब इकट्ठा हुए हैं।' ईसा ने कहा-'तुममें से पहला पत्थर वह मारे जिसने कभी कोई पाप न किया हो।' धीरे-धीरे सभी लोग वहां से खिसक गए। बस वह औरत खड़ी रही। ईसा ने कहा-'तू भी जा। अब पाप मत करना।'

कविता

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

डुबकियां सिंधु में गोताखोर लगाता है
जा-जाकर खाली हाथ लौटकर आता है
मिलते नहीं सहज ही, मोती गहरे पानी में
बढ़ता दुगना उत्साह उसका इसी हैरानी में
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

असफलता एक चुनौती है, स्वीकार करो
क्या कमी रह गई, देखो और सुधार करो
जब तक न सफल हो, नींद चैन को त्यागो तुम
संघर्ष का मैदान छोड़ कभी मत भागो तुम
कुछ किए बिना ही जय-जयकार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

(हरिवंश राय बच्चन)

सतर्कता सप्ताह के कुछ स्लोगन

- करो वही जो कहते हो
  लिखो वही जो करते हो
- सादगी से जीने में डबल फायदा
  सुकून के साथ-साथ बचत भी
- जो चलता है सच के पथ पर
  चढ़ता है वो विजय के रथ पर
- ईमान खुद ही मान और ईनाम है
- पिसती जनता करे पुकार
  बंद करो यह भ्रष्टाचार
  फैलेगा जब शिष्टाचार
  तभी मिटेगा भ्रष्टाचार
- जो है सच्चा, वो है अच्छा
- करो तुम साफ सुथरा काम
  मन को मिलेगा पूरा आराम
- चलोगे जो तुम सीधी-चाल
  रहेगा सदा बढ़िया हाल
- जिसका होता पाक जमीर
  वो ही होता सच्चा अमीर

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।

संपादक : डा. संजय गर्ग

बुक पोस्ट

कृपया अपने निकट के डाकघर में जाएं और पोस्टमास्टर जी से निम्नलिखित सेवाओं की जानकारी लें-

किसान विकास पत्र, RD, NSC, MIS, PPF

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 1

जनवरी 2011

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना/गुलजार

हमको मन की शक्ति देना, मन विजय करें
दूसरों की जय से पहले, खुद को जय करें

भेद-भाव अपने दिल से, साफ कर सकें
दोस्तों से भूल हो तो, माफ कर सकें
झूठ से बचे रहें, सच का दम भरें

मुश्किलें पड़ें तो हम पे, इतना करम कर
साथ दें तो धर्म का, चलें तो धर्म पर
खुद पे हौसला रहे, बदी से न डरें

रात के बाद
फिर सहर आएगी
दिन बदल जाएगा
तारीख नई आएगी

जो बीत गया - सो बीत गया
जो बीतना है - वो हँस के बिता
जी खोल के जी, जी-जान से जी
कुछ कम ही सही पर शान से जी
सीख ले हर पल में जीना, यार!
याद रख मरना है बस इक बार
मरने से पहले तू जीना सीख ले

जागते रहिए
जगाते रहिए
कोई सो न सके
गीत वो गाते रहिए

सब सुखी हों
सब स्वस्थ हों
सबका भला हो
सब तरफ शांति हो

Happy New Year

वो कार्य करो
जो तुम्हें **पसंद** है
और जो कार्य
तुम करते हो
उसे पसंद करो

इक दोस्त ने कहा है
यह साल **अच्छा** है
दिल को खुश
रखने के लिए
यह ख्याल बहुत अच्छा है

नया-पुराना/रमाकांत
मौसम बदलता है
मंजर बदलता है
मन बदलता है
वक्त बदलता है
जमाना बदलता है
इंसान बदलता है
रिश्ता बदलता है
पल-पल बदलती
जिंदगी में
सब कुछ बदलता है।

सही कार्य करने के लिए
कोई भी समय गलत नहीं है
और
गलत कार्य करने के लिए
कोई भी समय सही नहीं है

Yesterday is History
Tomorrow is mystery
Today is a Gift
that's why
it is called **PRESENT**
and
it is **PRE-SENT**

पूरी धरती पर मुलायम फर्श बिछाने से
आसान है
अपने पैरों में **चप्पल** पहनकर
उनकी हिफाजत करना

आओ गुनगुनाएं/प्रेम धवन
छोड़ो कल की बातें, कल की बात पुरानी
नए दौर में लिखेंगे, मिल कर नई कहानी
हम हिन्दुस्तानी, हम हिन्दुस्तानी

आज पुरानी जंजीरों को तोड़ चुके हैं
क्या देखें उस मंजिल को जो छोड़ चुके हैं
चांद के दर पर जा पहुंचा है आज जमाना
नए जगत से हम भी नाता जोड़ चुके हैं

हम को कितने ताजमहल हैं और बनाने
कितने हैं अजंता हम को और सजाने
अभी पलटना है रुख कितने दरियाओं का
कितने पर्वत राहों से हैं आज हटाने

आओ मेहनत को अपना ईमान बनाएं
अपने हाथों से अपना भगवान बनाएं
राम की इस धरती को, गौतम की भूमि को
सपनों से भी प्यारा हिन्दुस्तान बनाएं

हर ज़र्रा है मोती, आंख उठाकर देखो
मिट्टी में सोना है, हाथ बढ़ाकर देखो
सोने की ये गंगा है, चांदी की जमुना
चाहो तो पत्थर पे धान उगाकर देखो

नया खून है नई उमंगें, अब है नई जवानी
नए दौर में लिखेंगे, मिल कर नई कहानी

पानी से सीखो
हर परिस्थिति में
एडजस्ट होना और
हमेशा अपना रास्ता बना लेना

स्वागत है नव वर्ष / अखिलेश सोनी

नव वर्ष की प्रथम भोर
करती है अंतर–मन विभोर
हो जीवन में उत्कर्ष
स्वागत है नव वर्ष : धरा पर
स्वागत है नव वर्ष।

प्रथम रश्मियाँ अपने संग
लाएँ आशा और उमंग
भरें जीवन में हर हर्ष
स्वागत है नव वर्ष : धरा पर
स्वागत है नव वर्ष।

फैले मानवता का धर्म
शिखर छू लें सब सत्कर्म
यही हो जीवन का निष्कर्ष
स्वागत है नव वर्ष : धरा पर
स्वागत है नव वर्ष।

नव वर्ष की शुभकामनाएं / अशोक चक्रधर

दिलों में हो फागुन, दिशाओं में रुनझुन
हवाओं में मेहनत की गूँजे नई धुन
गगन जिसको गाए हवाओं से सुन–सुन
वही धुन मगन मन, सभी गुनगुनाएँ।
नव वर्ष की शुभकामनाएँ

ये धरती हरी हो, उमंगों भरी हो
हर इक रुत में आशा की आसावरी हो
मिलन के सुरों से सजी बाँसुरी हो
अमन हो चमन में, सुमन मुस्कुराएँ।
नव वर्ष की शुभकामनाएँ

न धुन मातमी हो न कोई गमी हो
न मन में उदासी, न धन में कमी हो
न इच्छा मरे जो कि मन में रमी हो
साकार हों सब मधुर कल्पनाएँ।
नव वर्ष की शुभकामनाएँ

नये साल 2011 का कैलेंडर

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें। जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा।

अंक	0	1	2	3	4	5	6
महीना	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर	अप्रैल जुलाई	जनवरी अक्तूबर	मई
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26+5)/7 > शेष – 3 = बुधवार
15 अगस्त : (15+0)/7 > शेष – 1 = सोमवार
2 अक्तूबर : (2+5)/7 > शेष – 0 = रविवार

यदि पथ सुंदर है तो मत पूछो कि वह किधर जाता है
यदि मंजिल सुंदर है तो मत पूछो कि वह पथ कैसा है

Postal Registration No. UP/BR-416 (2009-11)/RNI No. 63843/96

कविता/अटल बिहारी वाजपेयी

एक बरस बीत गया
झुलसाता जेठ मास
शरद चाँदनी उदास
सिसकी भरते सावन का
अंतर्घट रीत गया

एक बरस बीत गया

सींकचों में सिमटा जग
किंतु विकल प्राण विहग
धरती से अंबर तक
गूँज मुक्ति गीत गया

एक बरस बीत गया

पथ निहारते नयन
गिनते दिन पल छिन
लौट कभी आएगा
मन का जो मीत गया

एक बरस बीत गया

कोई तो रोको
समाज में फैले
भ्रष्टाचार को
जनता – गाय, अफसर – शेर
हमें चाहिए : बब्बर शेर
नेता बदले सरकारें बदलीं
व्यवस्था फिर भी
वही की वही

गुरविंदर "गोल्डी"

यदि तुम्हें
कुछ अच्छा करना है
तो अभी कर लो
आज : अभी : इसी वक्त
किसी को खुशी दो
किसी का दर्द हरो
किसी का हाल पूछ लो
किसी को मुबारकबाद दो
किसी को शुभकामना दो
सदा सबके लिए
शुभभावना रखो

रहेगा तन-मन दुरुस्त/देवेन्द्र
Always SMILE
सुबह जल्दी उठो और सूर्योदय देखो
खूब पानी पीओ
Be Positive, Think Positive
कम खाओ : ज्यादा चबाओ
पैदल घूमो, साईकिल चलाओ
Sleep well

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा. संजय गर्ग

कृपया अपने निकट के डाकघर में जाएं और पोस्टमास्टर जी से निम्नलिखित सेवाओं की जानकारी लें–
किसान विकास पत्र, RD, NSC, MIS, PPF

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 2

फरवरी 2011

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

18 फरवरी/रविदास जयंती

मन चंगा तो कठौती में गंगा

पड़ोस के लोग गंगा-स्नान के लिए जा रहे थे। रैदास के शिष्यों में से एक ने उनसे भी चलने का आग्रह किया तो वे बोले-''एक आदमी को जूते बनाकर आज ही देने का मैंने वचन दे रखा है। वहां जाने पर मन यहां लगा रहेगा तो पुण्य कैसे प्राप्त होगा? मन सही है तो इसी कठौते के जल में ही गंगा है।''

रविदास जन्म के कारणे होत न कोऊ नीच
नर को नीच कर डारि है, ओछे करम कौ कीच

मुसलमान सों कर दोस्ती हिन्दू से कर प्रीत
रविदास जोति सभी में राम की, सभ हैं अपने मीत

तू जिंदा है
तो जिंदगी की जीत में
यकीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग
तो उतार ला
जमीन पर
(शंकर शैलेन्द्र)

उठो,
जागो
और तब तक
रुको नहीं
जब तक मंजिल
प्राप्त न हो जाये
(स्वामी विवेकानन्द)

यदि वयस्क लोग उन उपदेशों पर खुद अमल करें जो वे बच्चों को देते हैं
तो दुनिया स्वर्ग समान हो जाए

तुम अपने कष्टों को रेत पर
और
मेहरबानियों को संगमरमर पर
लिखो

मैं नरक में भी उत्तम पुस्तकों का स्वागत करूंगा क्योंकि इनमें वह शक्ति है जो उसे स्वर्ग में बदल देगी

जो हो	उससे
विद्वान + सरल	मिलो
विद्वान + दुष्ट	सचेत रहो
मूर्ख + सरल	सहानुभूति रखो
मूर्ख + दुष्ट	हमेशा बचो

आओ गुनगुनाएं/शैलेन्द्र सिंह

जिन्दगी एक सफर है सुहाना
यहां कल क्या हो किसने जाना

हँसते गाते जहाँ से गुज़र
दुनिया की तू परवाह न कर
मुस्कुराते हुए दिन बिताना

मौत आनी है आएगी इक दिन
जान जानी है जाएगी इक दिन
ऐसी बातों से क्या घबराना

चाँद तारों से चलना है आगे
आसमानों से बढ़ना है आगे
पीछे रह जाएगा ये ज़माना

करते हैं बातें
आम लोग : व्यक्तियों के बारे में
मध्यम लोग : घटनाओं के बारे में
बड़े लोग : विचारों के बारे में

शेर
इस जहां में कब किसी का
दर्द अपनाते हैं लोग
रुख हवाओं का बदलते ही
बदल जाते हैं लोग

प्रसंग
काशी में विवेकानन्द से एक व्यक्ति ने पूछा– 'संत कबीरदास जी ने दाढ़ी क्यूं रखी थी?' स्वामी जी ने उत्तर दिया–'भई, अगर वह दाढ़ी नहीं रखते तो आप पूछते कि कबीरदास जी ने दाढ़ी क्यूं नहीं रखी।'

लघु कथा / **निठल्ले**/ डा. रश्मि (मोहाली)

भगवान के नाम पर दे दे बेटा–पीछे से आवाज आई।

"अरे बाबा मैं तो खुद बेकार हूं। यहां नौकरी की तलाश में आया था।" युवक ने सामने वाली इमारत की ओर इशारा करते हुए कहा। फिर बेचारगी से बोला– "जेब में पांच सौ रुपये हैं। तुम्हें दे दूंगा तो बस का किराया कहां से दूंगा।"

भिखारी मुस्करा दिया।

युवक ने गौर से देखा तो उसे अपने और भिखारी में काफी समानताएं नजर आ रही थीं।

दोनों ही निठल्ले थे।

भिखारी के पास कटोरा था, जिसमें कुछ पैसे थे।

युवक के पास फाइल थी, जिसमें कुछ डिग्रियां थीं।

नजरिया/रोहित

खेत से वापिस जाते वक्त रामू ट्यूबवैल से दो बाल्टियों में पानी भरता था। वह उनको अपने कंधों पर लादकर घर ले जाता था।

एक बाल्टी में छोटा-सा छेद था इसलिए घर आते-आते उसका पानी आधा रह जाता था। दूसरी बाल्टी उसको छेदी-छेदी कहकर चिढ़ाया करती थी।

छेदी ने इक दिन उदास होकर रामू से कहा-"मुझमें पानी मत भरा करो, मुझमें कमी है। मुझमें छेद है।"

उसका विलाप देखकर रामू बोला-'मुझे सब पता है पर देखो तो जिस कंधे पर तुम्हें लेकर चलता हूँ उसी ओर हरियाली है। तुम जैसी हो वैसी ही अच्छी हो।'

दुनिया की बहुत सारी मुश्किलें दूर हो जायें
यदि लोग आपस में संवाद करें
न कि एक दूसरे के बारे में
सुन-सुनाकर
पूर्वाग्रह पाल लें!

एक बार चढ़ाई में असफल हो जाने पर
एडमंड हिलेरी ने पर्वत से कहा-
"मैं फिर आऊंगा क्योंकि तुम तो और बढ़ नहीं सकते किंतु मैं सीखकर तुम्हारी चोटी पर पहुंच सकता हूँ!"

डूबने वाले के प्रति सहानुभूति का अर्थ यह नहीं कि
तुम भी उसके साथ डूब जाओ,
बल्कि तैर कर उसको बचाने का प्रयत्न करो।

(विनोबा भावे)

मित्रता / रामचंद्र शुक्ल

सच्ची मित्रता में वैद्य की-सी निपुणता और परख होती है, माता का-सा धैर्य और कोमलता होती है। विश्वासपात्र मित्र जीवन की एक औषध है।

मित्र का कर्तव्य है-"उच्च और महान कार्य में इस प्रकार सहायता देना, मन बढ़ाना और साहस दिलाना कि तुम अपने निज की सामर्थ्य से बाहर काम कर जाओ।"

नियम मनुष्यों के लिए बने हैं
मनुष्य नियमों के लिए नहीं

गरीबों पर कानून शासन करता है
अमीर कानून पर शासन करते हैं

नाम में क्या रखा है
जिसे हम गुलाब का फूल कहते हैं
कोई अन्य नाम होने पर भी
वह वैसी ही खुशबू देगा।

बरसात के लिए दुआ वास्ते
प्रार्थना-सभा आयोजित की गई।
केवल
एक छोटा बच्चा ही
छतरी लेकर आया था।

कर्मवीर/अयोध्यासिंह उपाध्याय "हरिऔध"

देख कर बाधा विविध, बहु विघ्न घबराते नहीं
रह भरोसे भाग के दुख भोग पछताते नहीं
काम कितना ही कठिन हो किन्तु उकताते नहीं

आज करना है जिसे करते उसे हैं आज ही
सोचते कहते हैं जो कुछ कर दिखाते हैं वही
मानते जी की हैं, सुनते सदा सबकी कही
जो मदद करते हैं अपनी इस जगत में आप ही
भूल कर वे दूसरों का मुँह कभी तकते नहीं
कौन ऐसा काम है वे कर जिसे सकते नहीं।

जो कभी अपने समय को यो बिताते हैं नहीं
काम करने की जगह बातें बनाते हैं नहीं
आज-कल करते हुए जो दिन गंवाते हैं नहीं
यत्न करने से कभी जो जी चुराते हैं नहीं
बात है वह कौन जो होती नहीं उनके लिये
वे नमूना आप बन जाते हैं औरों के लिये।

पर्वतों को काटकर सड़कें बना देते हैं वे
सैकड़ों मरूभूमि में नदियां बहा देते हैं वे
जंगलों में भी महामंगल रचा देते हैं वे

कविता/जसेकला

कैलेंडर में लिखा है
आज बसंत-पंचमी है
इसलिए मान लेता हूं
बसंत आ गया है
ठीक उसी तरह जैसे
टी. वी. और अखबार में
अपने ही शहर का
तापमान देखकर
ज्यादा गर्मी या ठंड लगती है।

आखों के वास्ते

- उन पर ठंडे पानी के छींटे डालें
- सुबह हरी घास पर नंगे पैर घूमे
- लेट कर न पढ़ें
- ज्यादा टीवी न देखें
- समय से सोएं

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा. संजय गर्ग

बुक पोस्ट

कृपया अपने निकट के डाकघर में जाएं और पोस्टमास्टर जी से निम्नलिखित सेवाओं की जानकारी लें-
किसान विकास पत्र, RD, NSC, MIS, PPF

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 3

मार्च 2011

संपर्क

लोक पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर

पिन–251001

फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन

18–H, सेक्टर–4

DIZ एरिया

नई दिल्ली–110001

अरविंद भारत: 09868173393

lokmaryada@gmail.com

यह हार एक विराम है
जीवन महासंग्राम है
तिल–तिल मिटूँगा
पर दया की भीख मैं लूँगा नहीं।
वरदान माँगूँगा नहीं।

क्या हार में क्या जीत में
किंचित नहीं भयभीत मैं
संघर्ष पथ पर जो मिले
यह भी सही वह भी सही
वरदान माँगूँगा नहीं।

चाहे हृदय को ताप दो
चाहे मुझे अभिशाप दो
कुछ भी करो, कर्त्तव्य पथ से,
किंतु भागूँगा नहीं।
वरदान माँगूँगा नहीं।

(शिवमंगल सिंह 'सुमन')

आओ चलें
झूठ से सच की ओर
अंधेरे से रोशनी की ओर
मौत से जिंदगी की ओर

आधा है चन्द्रमा, रात आधी
आधी है अपनी आबादी
इस आधे-अधूरे जीवन में
हक है हमारा आजादी

(8 मार्च/अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस)

क्यूँ डरें जिंदगी में क्या होगा
कुछ न होगा तो तजुबा होगा

नजरिया

डाक्टर के पास एक मरीज आया।

उसने अपनी परेशानी बताई : *मैं काम के दबाव से परेशान हूँ। फाइलें लेकर घर जाता हूँ। काम खत्म ही नहीं होता।*

डाक्टर ने कहा : सप्ताह में आधे दिन की छुट्टी लें और वह समय कब्रिस्तान में बिताएं।

मरीज चौंका : कब्रिस्तान! क्यूं?

डाक्टर बोला : वहां बैठकर कब्रों पर लगे पत्थरों को देखो। वे भी यही सोचते थे कि दुनिया का पूरा भार इन्हीं के कंधों पर है। तुम नहीं रहोगे तब भी यह दुनिया चलती रहेगी।

मरीज को यह बात समझ में आ गई।

उसने झुंझलाना और कुढ़ना छोड़ दिया।

शांतिपूर्वक अपने कार्यों को निपटाते हुए खुद के और अपने साथियों के लिए उसने सकारात्मक वातावरण का निर्माण किया।

हर दिन शुरू होता है
कुछ अपेक्षाओं से और
समाप्त होता है
कुछ अनुभवों से

हमें जिंदगी की
छोटी चीजों, घटनाओं और बातों में ही
खुश होना चाहिए।
इसे बच्चों से ही सीखा जा सकता है।

चींटी से अच्छा उपदेशक कोई नहीं है वह अपना कार्य करते हुए खामोश रहती है।

(बेंजामिन फ्रैंकलिन)

लघु कथा / **काम** / भारत यायावर

बाबू जी!

जा भाग यहां से, लगे मांगने भीख। शर्म नहीं आती।

बाबूजी, बहुत भूखा हूँ...

बहुत भूखा है?

हाँ!

खाना खाएगा?.... चल मेरे साथ। तुझे रोटी दूँगा, पर तुझे काम करना होगा। बोल, करेगा काम?

अरे छोड़ो भाई, इन लोगों को मुंह क्यों लगाते हो? कुछ देकर चलता करो।

हाँ, साब!

क्या?

चलता करो। मेरा धंधा खराब हो रहा है। बहुत टैम लग गया।

तो तुम भीख माँगोगे, पर काम नहीं करोगे?

वाह साब! तो यह काम नहीं है?

हम इस जमीं पर छुट्टियां बिताने नहीं आए हैं। हमें इस जीवन को कोई ठोस एवं स्पष्ट उद्देश्य देना चाहिए।

रोज सुबह सूरज का उगना हमें
संदेश देता है कि अंधेरे को
प्रकाश दूर करेगा।

सत्य के प्रयोग/मोहनदास गाँधी

शिक्षा-विभाग के इंस्पेक्टर जाइल्स स्कूल के मुआइने के लिए आये थे। उन्होंने पहले दरजे के लड़कों को पांच शब्द लिखवाए। उनमें एक शब्द "KETTLE" था। उसके हिज्जे मैंने गलत लिखे। मास्टर ने मुझे अपनी बूट की नोक से चेताया, पर मैं क्यूँ चेतने लगा। मैं यह सोच भी न सका कि मास्टर मुझे सामने के लड़के की स्लेट देखकर हिज्जे दुरुस्त कर लेने का इशारा कर रहे हैं। मैंने तो यह मान रखा था कि मास्टर वहां इसलिए तैनात हैं कि हम एक-दूसरे की नकल न कर सकें। सब लड़कों के पांचो शब्द सही निकले, अकेला मैं बेवकूफ बना। मेरी 'मूर्खता' मास्टर ने मुझे बाद में बतलाई' पर मेरे मन पर उसका कोई असर न हुआ। मुझे दूसरे लड़कों की नकल करना कभी न आया।

होली मुबारक/तरुण

आज के दिन इस दुनिया में, फिर बंदूक चलेगी
कहीं निकलेगी गोली इससे और कहीं होली मनेगी

कहीं पे बच्चे ले के घूमें, बंदूकनुमा पिचकारी
और देखो कहीं पे गूँजें, बच्चों की सिसकारी

रंग वही है लाल सब जगह, मगर फर्क है इतना
एक रंग से नफरत फैले, दूजे में प्यार है कितना

मिला दें सब रंगों को, हर दिल में प्यार जगा दें
अगली होली से पहले, आओ हम नफरत दूर भगा दें

कहे 'तरूण' इस होली देखो, सुंदर प्यारा सपना
सबके दिल में प्यार बढ़े, सागर में पानी जितना

आओ गुनगुनाएं

होली आयी रे कन्हाई,
होली आयी रे
रंग छलके सुना दे जरा बांसुरी
बरसे गुलाल रंग मोरे आंगनवा
हो देखो नाचे मोरा मनवा!

होली के दिन
दिल खिल जाते हैं
रंगों में रंग मिल जाते हैं
गिले-शिकवे भूल के
दुश्मन भी
गले मिल जाते हैं।

Happy HOLY : हो ली सो हो ली।

झुकते हैं वही
जिनमें जान होती है
वरना अकड़ तो
मुर्दों की पहचान होती है

करो
ब्रेकफास्ट - किंग की तरह
लंच - प्रिंस की तरह
डिनर - भिखारी की तरह

रखो
दिमाग ठंडा
पैर गरम
और
पेट नरम।

नजर सही हो
दिशा सही हो
मौसम सही हो
समय सही हो :
तभी दिखेगा ईद का चांद।

कविता/अंशु मालवीय

क्यों भई!
कुछ पढ़ा पिछले दिनों?
नहीं, कहां पढ़ पाया
मार्च था, न
क्लोजिंग चल रही थी।

क्यों भई!
कुछ लिखा पिछले दिनों?
नहीं, कहां लिख पाया
मार्च था, न
क्लोजिंग चल रही थी।

क्यों भई!
कुछ सोचा पिछले दिनों?
नहीं, कहां सोच पाया
मार्च था, न
क्लोजिंग चल रही थी।

इस बीच जीना नहीं है-
क्लोजिंग चल रही है

अगले साल से
कैलेन्डर में मार्च को
काले से पोत दूँगा

क्लोजिंग चल रही है
इस महीने
सूरज नहीं निकला करेगा
इस महीने फूल नहीं खिलेंगे
इस महीने कविता नहीं लिखी जायेगी।

समय निकालिए

दोस्तों से मिलने के लिए
सपने देखने के लिए
कुदरत को निहारने के लिए
मुस्कराने के लिए
परपीड़ा समझने के लिए।

(पूनम)

मजबूत दांतों के लिए

- सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों को बढ़िया से साफ करें।
- लंच व डिनर के बाद कुल्ला करें।
- अधिक गर्म या अधिक ठंडे पदार्थों का सेवन न करें।
- कोई गर्म चीज पी-खाकर तुरंत ठंडी चीज न लें।
- मंजन करते वक्त मसूढ़ों की अंगुली से मालिश करें।
- दांतों में फंसे अन्नकण निकालें।
- चॉकलेट, तंबाकू और शीतल पेय से यथासंभव बचें।

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 4 | अप्रैल 2011 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

धम्मपद से

- इस संसार में वैर से वैर कभी नहीं मिटता। मित्रता करने से वैर दूर होता है।
- क्रोध को अक्रोध से, असाधु को साधुता से, कंजूस को दान से और झूठ को सच से जीतो।
- देखने में फूल खूब सुन्दर हो पर उसमें खुशबू न हो तो वह बेकार है। उसी तरह मीठा बोलने वाला पर वैसा आचरण न करने वाला व्यक्ति बेकार है।
- ब्राह्मण न तो जटा से होता है, न गोत्र से और न जन्म से। जिसमें सत्य है, धर्म है और जो पवित्र है : वही ब्राह्मण है।
- जो शरीर, वाणी और मन को संयम में रखता है, वही बुद्ध है।

मैं शरण लेता हूँ
बुद्ध की
धर्म की
संघ की।

चले चलो

दिलों में घाव ले के भी चले चलो
लहूलुहान पांव ले के भी चले चलो
चलो कि आज साथ साथ चलने की जरूरतें
चलो कि खत्म हो न जाएं जिंदगी की हसरतें

दूर तक फैली हुई है जिन्दगी की राह
ये नहीं तो और कोई वृक्ष देगा छाँह।

किस्सा

एक था राजा, एक थी रानी। रानी बीमार पड़ी और मर गई। राजा उदास हो गया। उसने मन को समझाने के लिए ताजमहल बनाया। फिर कुछ दिनों बाद वह भी मर गया। अब लोग ताजमहल देखने जाते हैं और दोनों को याद करते हैं।

कविता/मनोज अग्रवाल–इलाहाबाद

1 अप्रैल के मौके पर

घर के सामने
एक सूखा पेड़ था
पेड़ पर बैठता था
एक उल्लू रोज
एक दिन
पेड़ कट गया
और
उसकी लकड़ी से
बनी–सुविधाजनक कुर्सी
अजीब इत्तफाक है
उल्लू आज भी बैठा है।

आओ गुनगुनाएं/गोपालदास 'नीरज'

कहता है जोकर सारा ज़माना
आधी हकीकत आधा फ़साना
चश्मा उठाओ, फिर देखो यारों
दुनिया नयी है, चेहरा पुराना

धक्के पे धक्का, रेले पे रेला
है भीड़ इतनी पर दिल अकेला
ग़म जब सताये, सीटी बजाना
पर मसखरी से दिल न लगाना

अपने पे हँस के जग को हँसाया
बन के तमाशा मेले में आया
हिन्दू न मुस्लिम, पूरब न पश्चिम
मज़हब है अपना हँसना–हँसाना

आसान है	**मुश्किल है**
किसी से कोई वायदा करना	वायदे को पूरा निभाना
किसी से माफी मांगना	किसी को माफ करना
गलती करना	गलतियों से सबक लेना
पत्थर से ठोकर खाना	ठोकर खाकर खड़े होना
दूसरों की आलोचना करना	खुद को बेहतर बनाना

करते चलो सबका भला
जीवन जीने की ये है कला

संतोष की मिट्टी में ही सच्चे आनन्द का पौधा पनप सकता है। विपरीत परिस्थितियां हमें हराने के लिए बल्कि तराशने के लिए आती हैं।

चित्रलेखा/भगवतीचरण वर्मा

प्रत्येक व्यक्ति में कमजोरियां होती हैं, मनुष्य पूर्ण नहीं है। उन कमजोरियों के लिए उस व्यक्ति को बुरा कहना और शत्रु बनाना उचित नहीं; क्योंकि इस प्रकार एक मनुष्य किसी व्यक्ति का मित्र नहीं हो सकता। संसार के प्रत्येक व्यक्ति को वह बुरा कहेगा, और प्रत्येक व्यक्ति उसका शत्रु हो जायेगा। फलतः उसका जीवन भार हो जाएगा। मनुष्य का कर्तव्य है – दूसरों की कमजोरियों पर सहानुभूति प्रकट करना। दूसरों के दोषों को देखना सरल होता है, अपने दोषों को न समझना संसार की एक प्रथा हो गई है। मनुष्य वही श्रेष्ठ है, जो अपनी कमजोरियों को जानकर उनको दूर करने का उपाय कर सके।

जीवन के चित्र में चरित्र की खूबसूरती बेहद जरूरी है।	गुस्सा अक्ल का भोजन करके बुद्धि को भ्रमित कर देता है

लघु कथा/**भविष्यवाणी**

एक स्कूल में दो लड़के एक ही कक्षा में पढ़ते थे। पहला छात्र पढ़ने में बहुत तेज और आज्ञाकारी था, जबकि दूसरा पढ़ाई में बहुत कमजोर और अव्वल दर्जे का उद्दंड था। सभी अध्यापक पहले लड़के की तारीफ करते हुए कहते–'यह लड़का एक दिन निश्चित रूप से बड़ा आदमी बनेगा।' लेकिन दूसरे छात्र के प्रति उनकी तनिक भी सहानुभूति नहीं थी।

बहुत वर्षों बाद इस स्कूल का स्वर्ण जयंती समारोह मनाया गया। इसी स्कूल का वह अति प्रतिभाशाली छात्र अब यहां संस्था प्रधान था। समारोह का उद्घाटन केन्द्रीय शिक्षामंत्री ने किया। शिक्षामंत्री वह उद्दंड छात्र था।

बाबा **भीमराव अम्बेडकर** / जन्मतिथि – 14 अप्रैल 1891

- सभी मनुष्य एक ही मिट्टी के बने हुए हैं और उन्हें एक अधिकार भी है कि अपने साथ अच्छे व्यवहार की मांग करें।
- स्वतंत्रता को किसी महान व्यक्ति के आगे समर्पित नहीं करना चाहिए।
- ब्राह्मणवाद और पूंजीवाद मजदूरों के दो दुश्मन हैं क्योंकि दोनों समता, स्वतंत्रता तथा बंधुता के विरुद्ध हैं।
- हिन्दू सोसायटी उस बहुमंजिली मीनार की तरह है जिसमें प्रवेश करने के लिए न कोई सीढ़ी है न दरवाजा। जो जिस मंजिल में पैदा हो जाता है उसे उसी मंजिल में मरना होता है।
- शिक्षित बनो, संगठित रहो और संघर्ष करो।

कविता/सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

पोस्टमार्टम की रिपोर्ट

गोली खाकर
एक के मुँह से निकला–
'राम'
दूसरे के मुँह से निकला–
'माओ'
लेकिन
तीसरे के मुँह से निकला–
'आलू'
पोस्टमार्टम की रिपोर्ट है
कि पहले दो के पेट
भरे हुए थे।

निकलो जिस बाग से
ये दुआ करते चलो
जिस में खिले हैं फूल
वो डाली हरी रहे

ताकि हमारे कान कच्चे न रहें

- सूखे कपड़े से साफ करें।
- शोर–शराबे से दूर रहें।
- कान के अन्दर नुकीली चीजें न डालें।
- कान में पानी न डालें।
- अगर कान में कोई कीड़ा घुस जाए तो तुरंत जांच कराएं।
- कान के अन्दर जमी हुई वैक्स को योग्य चिकित्सक से ही निकलवाएं।
- निंदा के करने से बचें।
- शुभ सुनो, मधुर सुनो।

1 अप्रैल को जन्मे बच्चे

- ओपनिंग बैलेंस
- सरकारी लाल
- रामबजट
- वित्तो रानी
- फूल सिंह

पाठकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं ई–मेल या डाक से भेजे और वार्षिक शुल्क भी जमा कराएं।

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 5	मई 2011	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

गीतांजलि से

हे नाथ!
निवेदन यही बस मेरा
तुम हरो क्षीणता मेरे मन की
दुख सहने का मुझको बल दो
न दबाऊँ किसी गरीब को कभी
न डरूँ किसी ताकतवर से कभी
संकीर्ण न हो मन, मस्तक रहे उन्नत
रखूँ सदा मैं भरोसा तेरा।

* * * *

जहां रहते हैं सबसे दीन
वहीं तुम रखते अपने चरण
सर्वहारा जो साधनहीन
उन्हीं का करते हो तुम वरण
तुम रहते उनके बीच
वहीं तुम करते हो विचरण।

(रवीन्द्रनाथ टैगोर: जन्म तिथि : 7 मई 1861)

श्रमेव् जयते

मई दिवस का सलाम

क्रांति के लिए उठे कदम
शांति के लिए जली मशाल
भूख के विरुद्ध भात के लिए
रात के विरुद्ध प्रातः के लिए
मेहनती गरीब भ्रात के लिए
हम लड़ेंगे हम, हमने ली कसम
(शंकर शैलेन्द्र)

हर इंसान अपनी क्षमता एवं योग्यता के अनुसार कार्य करे
हर इंसान को उसकी आवश्यकता के अनुसार मिले।

Mother's Day

एक औरत को ब्रेन ट्यूमर के इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया। वह मरणासन्न अवस्था में थी और उसे भी यह पता था। कुछ ही घंटों में वह चल बसी। उसका एकमात्र बेटा चीख-चीख कर रोया और वह भी बीमार हो गया। अगले दिन जब वह घर पहुँचा और उसने अपनी अलमारी खोली तो उसे एक पुड़िया में कुछ गोलियाँ मिलीं। पुड़िया के कागज पर लिखा था-'बेटा इनको खा लेना। मुझे पता है कि तुम्हें रोने के बाद जुकाम हो जाता है।'

दुनिया में हर बच्चे के जन्म द्वारा ईश्वर संदेश भेजता है कि वह अभी इंसानियत से निराश नहीं हुआ है।

मेरे शिक्षक ईमानदार व्यक्ति रहे हैं। मेरा सारा ज्ञान उन्हीं की देन है। उनके नाम है :
कहाँ, क्या, कब, क्यों, कैसे और कौन?

(रुडयार्ड किपलिंग)

EARTH DAY (22 अप्रैल, 2011)

साधन और सुविधाओं को ज्यादा बढ़ाने की बजाय हमें अपनी जरूरतें कम करनी चाहिए।

इस धरती पर सब लोगों की जरूरतें पूरा करने के लिए पर्याप्त संसाधन है किंतु उनसे एक भी इंसान का लालच पूरा नहीं किया जा सकता।

(महात्मा गांधी)

- बिजली की बचत करें।
- पानी व्यर्थ न बहने दें।
- ज्यादा ईंधन न जलाएं।
- चीजों को री-साईकिल करें।
- ऊर्जा और संसाधनों का संरक्षण करें।
- गंदगी न फैलाएं।
- पोलीथीन का उपयोग कम करें।

जरा-सी बात को लोग
इतना उछाल देते हैं
कभी-कभी बड़े हादसे भी
बिगाड़ने की बजाय संभाल लेते हैं।

आओ गुनगुनाएं/साहिर लुधियानवी

साथी हाथ बढ़ाना
साथी हाथ बढ़ाना
एक अकेला थक जायेगा
मिल कर बोझ उठाना
हम मेहनतवालों ने जब भी मिलकर कदम बढ़ाया
सागर ने रस्ता छोड़ा परबत ने शीश झुकाया फ़ौलादी
हैं सीने अपने, फ़ौलादी हैं बाहें
हम चाहें तो पैदा कर दें चट्टानों में राहें

मेहनत अपनी लेख की रचना मेहनत से क्या डरना
कल गैरों की खातिर की अब अपनी खातिर करना
अपना दुख भी एक है साथी अपना सुख भी एक
अपनी मंजिल सच की, मंजिल अपना रस्ता नेक

माटी से हम लाल निकालें मोती लाएं जल से
जो कुछ इस दुनिया में बना है बना हमारे बल से
कब तक मेहनत के पैरों में दौलत की ज़ंज़ीरें
हाथ बढ़ाकर छीन लो, अपने सपनों की तस्वीरें

एक से एक मिले तो कतरा बन जाता है दरिया
एक से एक मिले तो ज़र्रा बन जाता है सेहरा
एक से एक मिले तो राई बन सकती है परबत
एक से एक मिले तो इन्सान बस में कर ले किस्मत

साथी हाथ बढ़ाना
साथी हाथ बढ़ाना

नींव की ईंट/रामवृक्ष बेनीपुरी

दुनिया चकमक देखती है, ऊपर का आवरण देखती है। आवरण के नीचे जो ठोस सत्य है उस पर कितने लोगों का ध्यान जाता है? वह ईंट जिसने अपने को सात हाथ जमीन के अंदर इसलिए गड़ने दिया ताकि इमारत जमीन के सौ हाथ ऊपर उठ सके : नींव की ईंट है। इस नए समाज के निर्माण के लिए भी हमें ऐसी ही ईंटें चाहिए।

मजदूर हैं हम
मजबूत हैं हम
जिस रोज बगावत कर देंगे
दुनिया में कयामत कर देंगे

जब सो जाओ तभी रात
जब जागो तभी सवेरा

लघु कथा/**देशभक्ति**/प्रेम जनमेजय

पुत्र ने कहा, 'पिता जी मैं भी आपकी तरह पुलिस में भर्ती होऊंगा और कानून की रक्षा करूँगा।'

'नहीं हो सकता बेटे, पुलिस में तुम्हें भर्ती करवाना मेरे लिए बहुत मुश्किल है।'

'क्यों पिता जी?'

'दस हजार चाहिए.....और अभी तुम्हारी दोनों बहनों की शादी होनी है।'

'दस हजार! बड़ा करप्शन है आपके डिपार्टमेंट में। आप मुझे एंटी-करप्शन में भर्ती करवा दें। मैं एक-एक को देख लूँगा।' पुत्र ने आक्रोश में कहा।

'वहां नौकरी के लिए बेटे, बीस हजार रुपये चाहिएं। तू देश-भक्ति का खयाल छोड़ दे तो मैं कोशिश करूँ।' पिता बोले।

यह कहना कि
जब सब करेंगे तब हम करेंगे,
न करने का बहाना है।
हमें ठीक लगता है इसलिए हम करें,
जब दूसरों को ठीक लगेगा तब वे करेंगे।
यही समाज-सुधार का सही और व्यावहारिक मार्ग है।

(महात्मा गांधी/हिन्द स्वराज)

आप जो करते हैं, उसका असर मुझ पर पड़ता है!
मैं जो करता हूँ उसका असर आप पर पड़ता है।
हम सब एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।
हमें यह महसूस करना होगा कि इस धरती में सभी की साझेंदारी है। हमें जिम्मेदारी से व्यवहार करना सीखना होगा।

(शिव खेड़ा)

मौन भी अभिव्यंजना है
जितना तुम्हारा सच है,
उतना ही कहो !

(अज्ञेय)

पहले कहना और बाद में करना, इस की अपेक्षा पहले करना और फिर कहना अधिक अच्छा है। लेकिन सब से अच्छा तो काम कर के चुप रहना ही है।

जिंदगी छोटी है, हर पल में खुश रहो।

आज पनीर नहीं मिला
तो दाल-रोटी में खुश रहो
आज दोस्तों का साथ नहीं
तो टी. वी. देखकर खुश रहो
आज़ घर नहीं जा सकते
तो फोन करके खुश रहो
जिसे देख नहीं सकते
उसकी आवाज सुनकर खुश रहो
जिसे पा नहीं सकते
उसे याद करके खुश रहो
आने वाले कल का पता नहीं
सपनों की दुनियां में खुश रहो
जिंदगी यूं ही बीत जायेगी
हंसते-हंसाते,
हर पल खुश रहो।

Anti-Corruption

- खुद ईमानदार रहें।
- बेईमानी को बढ़ावा न दें
- भ्रष्ट व्यवस्था और लोगों की शिकायत करें और उनके खिलाफ आवाज उठाएं।
- ईमान को सम्मान दें
- क्यू से हटकर बैक-डोर का तत्काली रास्ता और शार्ट-कट न अपनाएं

पहले दुनिया बदला करती थी
छोटी-सी बात से
अब तो इसको बदल न पाओगे
जूते और लात से।
(सर्वेश्वर दयाल सक्सेना)

गर्मी से निजात के लिए :

- ढीले, हल्के-रंग के और सूती कपड़े पहनें।
- अधिक से अधिक जल पीएं।
- नींबू पानी, लस्सी/मठ्ठा, नारियल पानी, आमपना और बेल-शर्बत जैसे पेय पदार्थों का सेवन करें।
- सलाद जैसे ककड़ी, खीरा आदि खूब खाएं।
- ताजे फल (जैसे तरबूज, खरबूजा, संतरे, अनानास, अंगूर, पपीता आदि) खूब खाएं।
- तेल-मसाले वाला भोजन कम करें।
- लू की गर्म हवाओं से बचने के लिए कच्चा प्याज खाएं।
- तेज धूप में चश्मा लगाकर बाहर निकलें।
- जब धूप में बाहर घूमकर घर वापिस आयें तो तुरंत ठंडा पानी न पीएं।
- सूरज की तेज रोशनी/चमक से बचने के लिए सिर और चेहरे को ढक कर रखें।
- सुबह-शाम ही नहाएं, दोपहर में नहीं।

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 6 | **जून 2011** | **वार्षिक शुल्क : 50 रुपये**

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन–251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18–H, सेक्टर–4
DIZ एरिया
नई दिल्ली–110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना

जैसे सूरज की गर्मी से जलते हुए तन को
मिल जाये तरुवर की छाया
ऐसा ही सुख मेरे मन को मिला है
मैं जबसे शरण तेरी आया

गजल/निदा फाजली

सफर में धूप तो होगी, जो चल सको तो चलो
सभी हैं भीड़ में, तुम भी निकल सको तो चलो।

किसी के वास्ते, राहें कहां बदलती हैं
तुम अपने आप को खुद ही बदल सको तो चलो।

यही है जिंदगी, कुछ ख्वाब चंद उम्मीदें
इन्हीं खिलौनों से तुम भी बहल सको तो चलो।

कहीं नहीं कोई सूरज, धुंआं–धुआं है फिजां
खुद अपने–आप से बाहर निकल सको तो चलो।

5 जून : पर्यावरण दिवस

कटते जंगल करें पुकार
बंद करो यह अत्याचार
धरती पर सबका अधिकार
बंद करो जल का व्यापार

Reduce
Reuse
Renew
Recycle

Think Green : Go Green

कुदरत की तुम करो इज्जत
करेगी वो तुम्हारी हिफाजत

लघु कथा/शांता पटनायक (जयपुर)

बच्चों के एक समूह को दुनिया के सात आश्चर्यों की सूची बनाने को कहा गया।

अधिकांश ने रटे-रटाये नाम लिखे :

ताजमहल, मिस्र के पिरामिड, चीन की दीवार, एफिल टावर आदि।

एक नन्हीं बच्ची ने लिखा :

1) देखने की क्षमता, 2) सुनने की क्षमता, 3) बोलने की क्षमता, 4) छूने की क्षमता, 5) स्वाद महसूस करने की क्षमता, 6) मुस्कराने की क्षमता, 7) प्रेम करने की क्षमता।

बाल-दर्शन/गिजुभाई

मैं खेलूँ कहाँ ?
मैं कूदूँ कहाँ ?
मैं गाऊँ कहाँ ?
मैं किसके साथ बात करूँ ?
बोलता हूँ तो माँ को बुरा लगता है।
खेलता हूँ तो पिताजी खीझते हैं।
कूदता हूँ तो बैठ जाने को कहते हैं।
गाता हूँ तो चुप रहने को कहते हैं।
अब आप ही कहिये कि-
मैं कहाँ जाऊँ, मैं क्या करूँ ?

कोलम्बस अमेरिका की खोज कर पाया
क्योंकि उसे किसी ने नहीं कहा-

1) कहां जा रहे हो ?
2) क्यूं जा रहे हो ?
3) किस के साथ जा रहे हो ?
4) मुझे भी ले चलो।
5) वापिस कब आओगे ?
6) घर में रह कर ही खोज कर लो।
7) मेरी अम्मा को भी साथ ले जाओ।
8) मेरे लिए क्या लाओगे ?
9) पहुंच कर फोन करना।
10) वापसी में सब्जी जरूर ले आना।

खोज

अलेक्जेंडर ग्राहम बेल अपनी ऊँचा सुनने वाली पत्नी के लिए सुनने में मदद देने वाली एक मशीन बनाने की जी-तोड़ कोशिश करते रहे। वह उस मशीन को बनाने में तो नाकामयाब रहे पर उसी दौरान उन्होंने टेलीफोन बनाने का सिद्धांत ढूंढ निकाला। आज हम टेलीफोन की घंटी को Bell ही कहते हैं।

यदि कोई सही है तो
उसके साथ खड़े होने में
संकोच करना
भी
एक किस्म का अपराध है।

शेर / कर्नल सुखदेव राज (पोस्टमास्टर जनरल / बरेली क्षेत्र)

अलफाज के पेचों में उलझता ही नहीं दाना
गवास को मतलब है सदफ से के गौहर से ?
अक्लमंद आदमी शब्दों के फैलाए हुए मकड़जाल में नहीं उलझता
तैराक को मतलब मोती से है न कि सीपी से।

जीवन-दर्शन

मैंने अपने एक मित्र से जब उनकी गृहस्थी का हाल-चाल पूछा तो वो बोले :

"सब बढ़िया चल रहा है। हम दोनों के बीच समझौता है। बड़ी समस्याओं के बारे में फैसला मैं लेता हूँ और छोटी समस्याएं श्रीमती जी संभालती हैं।"

'बड़ी-छोटी!' मैंने कहा

"बड़ी मसलन अमेरिका को चीन पर हमला करना चाहिए या नहीं, भारत को परमाणु शस्त्र बनाने चाहिए या नहीं, रेल मंत्री किसे बनाना चाहिए।"

'और छोटी ?'

"छोटी मसलन रोजमर्रा की सीधीसादी समस्याएं जैसे : कौन-सी सब्जी पकानी है, बच्चों को स्कूल-फीस कब जमा करनी है, किस रिश्तेदार की शादी में क्या गिफ्ट देना है ?"

You Can Win/शिव खेड़ा

जीतने वाला (WINNER)	हारने वाला (Loser)
समाधान का हिस्सा होता है।	समस्या का हिस्सा होता है।
सोच कर बोलता है।	बोलकर सोचता है।
मूल्यों पर मजबूती से टिका रहता है।	अवसर से समझौता करता है।
'यह काम किया जा सकता है।'	'यह काम मुश्किल है।'
'मुझे कुछ करना है।'	'कुछ होने चाहिए।'
उसके पास करने का कार्यक्रम होता है।	उसके पास न करने का बहाना होता है।

मेरे नाना कहते थे :

- हर खिलाड़ी का अपना दिन होता है।
- सीढ़ी पर चढ़ते हुए आगे के पायदान पर ध्यान रखना होता है।
- बाल कितने भी उलझे हों उन्हें सुलझाया जा सकता है।
- आदतें बदली जा सकती हैं पर स्वभाव नहीं बदला जा सकता।
- जीने के लिए खाना चाहिए, खाने के लिए नहीं जीना चाहिए।
- सच की नाव हिलेगी-डोलेगी पर डूबेगी नहीं।
- घड़ी बार-बार देखने से मंजिल पर जल्दी नहीं पहुंच सकते। न ही प्रेशर कूकर की सीटी उठा-उठाकर देखने से चावल जल्दी पक जायेंगे।
- एक मोमबत्ती से कई मोमबत्तियां जलाई जा सकती हैं और उस मोमबत्ती की रोशनी में कोई कमी नहीं होती। इसी तरह खुशी बाँटने से कम नहीं होती।
- अक्लमंद लोग अपनी गलतियों से सीखते हैं। अधिक अक्लमंद लोग दूसरों की गलतियों से सीखते हैं।
- व्यस्त रहो, मस्त रहो।

कविता/कारीगर की कीमत

रात के ग्यारह बजे थे
ठंड पड़ रही थी-
लाला जी
रेलवे स्टेशन पर ढूंढते
फिर रहे थे
कल्लू हलवाई को
जो गंदी बनियान पहने
कड़ाही में जलेबियां
छानता रहता था
उनकी स्वीट शाप पर
और आज शाम को
चला गया था रूठकर
तनख्वाह कम मिलने की
वजह से।
लाला जी को भी
दुकान के मशहूर
सुबह के नाश्ते की
बिक्री की फिक्र ने
उस रात
सोने नहीं दिया होगा।

(जसेकला)

आये थे बेलिबास
इस जहां में, सब
एक कफन के लिए
इतना सफर किया

पर्यावरण के सच्चे दोस्त/प्रेमी

- कचरा बीनने वाले
- सड़कें साफ करने वाले
- पैदल घूमने वाले
- पेड़–पौधे लगाने वाले
- खेती करने वाले
- अनाज उगाने वाले
- रिक्शा/साइकिल चलाने वाले
- जंगल और पहाड़ में रहने वाले
- पशुपालन करने वाले
- सादा जीवन जीने वाले

ये वो शहर तो नहीं
जिसकी आरजू लेकर चले थे हम
चले चलो दोस्तों कि
वो मंजिल अभी नहीं आई।

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/ मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

बुक पोस्ट

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 7	जुलाई 2011	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278

पी. वेटरीवीरन
18-H, सेक्टर-4
DIZ एरिया
नई दिल्ली-110001

अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना/शैलेन्द्र सिंह

अल्लाह मेघ दे,
पानी दे, छाया दे

आँखें फाड़े दुनिया देखे,
हाय गर्मी का तमाशा
हमको है विश्वास तेरा
बस तुझसे ही आशा

रामा मेघ दे, श्यामा मेघ दे

अरसे से बेहाल धरा पर
सूखे वृक्षों पर, खेतों पर
झूम बदरिया छाई घिर घिर
ताप धरा का हरने को फिर

बुनी चुनरिया उसने धानी
रिम झिम बरस रहा है पानी

(राजीव कृष्ण सक्सेना)

कभी वहाँ नहीं थीं दीवारें
जहाँ आज हैं,
जहाँ आज हैं
कभी वहाँ नहीं होंगी दीवारें,
दीवारें होती ही हैं
नहीं होने के लिए। (कात्यायनी)

जेलों के बिना जब दुनिया की
सरकार चलाई जायेगी
जब अम्बर झूम के नाचेगा
जब धरती नगमें गायेगी
वो सुबह कभी तो आयेगी
वो सुबह हमीं से आयेगी (साहिर लुधियानवी)

मेरी आंतरिक शांति ही विश्व-शांति में योगदान है।

लघु कथा/ **अंगहीन** /भारतेन्दु हरिश्चंद्र

एक धनवान आदमी के घर उसके बहुत से प्रतिष्ठित दोस्त बैठे थे।

अचानक नौकर बुलाने को घंटी बजी।

मोहन भीतर दौड़ा, पर हंसता हुआ लौटा। बाकी नौकरों ने पूछा, 'क्यों हंस रहे हो?'

तो उसने जवाब दिया, 'भाई, अंदर सोलह हट्टे-कट्टे जवान थे। उन सभों से एक बत्ती न बुझी, जब हम गये तो हमने बुझायी।'

बाल-दर्शन/गिजुभाई

बालक को खुद काम करने का शौक होता है।
उसे रूमाल धोने दीजिये।
उसे प्याला भरने दीजिये।
उसे फूल सजाने दीजिये।
उसे कटोरी मांजने दीजिये।
उसे मटर की फली के दाने निकालने दीजिये।
उसे परोसने दीजिये।
बालक को सब काम खुद ही करने दीजिये।
उसकी अपनी मर्जी से करने दीजिये।
उसकी अपनी रीति से करने दीजिये।

अगर आपके पड़ोसी पर अन्याय या अत्याचार हो रहा है और आपको नींद आ रही है तो अगला नम्बर आपका है। (शिव खेड़ा)

आओ गुनगुनाएं / निदा फाजली

हर तरफ़ हर जगह बेशुमार आदमी
फिर भी तन्हाइयों का शिकार आदमी

सुबह से शाम तक बोझ ढोता हुआ
अपनी ही लाश का खुद मज़ार आदमी

हर तरफ़ भागते दौड़ते रास्ते
हर तरफ़ आदमी का शिकार आदमी

रोज़ जीता हुआ रोज़ मरता हुआ
हर नये दिन नया इंतज़ार आदमी

ज़िन्दगी का मुकद्दर सफ़र-दर-सफ़र
आखिरी साँस तक बेकरार आदमी

(विश्व जनसंख्या दिवस: 11 जुलाई)

कविता / आसिफ अली (आगरा)

इस अजीब दुनिया में
अकेला ख्वाब हूँ मैं
सवालों से खफा
छोटा-सा जवाब हूँ मैं
जो न समझ पाए मुझे
उनके लिए कौन हूँ मैं
जो समझ पाए
उनके लिए खुली किताब हूँ मैं!

स्वाभिमान : Self Respect :
मैं समर्थ और सक्षम हूं।

सम्मान : Mutual Respect :
वो भी समर्थ और सक्षम है।

कुदरत को भी है नापसंद कड़वी जुबान इसलिए शायद जीभ में हड्डी नहीं होती

जिंदगी की खुशियां अक्सर छोटी-छोटी चीजों और घटनाओं में मिलती हैं।

हर समस्या के n + 1 समाधान हैं, जहां n आपके द्वारा कोशिश किए गए समाधान हैं और 1 वह है जिसे आपने अभी नहीं सोचा है।

नमक का दरोगा / मुंशी प्रेमचन्द : जन्म तिथि 31 जुलाई 1880

बदलू सिंह मन में दरोगा जी को गालियां देता हुआ पंडित अलोपीदीन को ओर बढ़ा। पंडित जी घबरा कर दो-तीन कदम पीछे हट गये। अत्यंत दीनता से बोले-'बाबू साहब ईश्वर के लिए मुझ पर दया कीजिए, मैं पच्चीस हजार पर निपटारा करने को तैयार हूँ।'

'असम्भव बात है।'

'तीस हजार पर।'

'बिल्कुल नहीं।'

'क्या चालीस हजार पर भी नहीं।'

'चालीस हजार नहीं, चालीस लाख पर भी असम्भव है।' बदलू सिंह, उस आदमी को अभी हिरासत में ले लो। अब मैं एक शब्द भी नहीं सुनना चाहता।'

धर्म ने धन को पैरों तले कुचल डाला। अलोपीदीन ने एक हृष्ट-पुष्ट मनुष्य को हथकड़ियां लिए हुए अपनी ओर आते देखा। वे चारों ओर निराश और कातर दृष्टि से देखने लगे।

इसके बाद मूर्छित होकर गिर पड़े।

गजल

जिंदा लबों पे ये ताले कैसे
यह जलसा गूंगों के हवाले कैसे
घर से निकले नहीं थे जो लोग अब तलक
ताज्जुब है उनके पैरों में छाले कैसे
सिक्के के दोनों पहलू इक जैसे हैं
हवाओं में इनको कोई उछाले कैसे
सुना है फुटपाथों पर भी खुदा बसता है
फिर इस शहर में मस्जिद-शिवाले कैसे

जिंदगी जिंदा-दिली का नाम है
मुर्दा-दिल क्या खाक जिया करते हैं।

किसी भी तारीख को
कहीं भी पैदाकर और
कोई भी नाम रखकर
महान बन सकता है।

रात के सपने
साकार तो
दिन में ही होते हैं।

मैं मुस्कराता हूं, इसका मतलब यह नहीं कि मुझे कोई दुख नहीं है। वरन् मुझे दुख को सहन करना आता है।

-शेक्सपियर

गुरु बनाओ जान के
पानी पीओ छान के

खुद खाना : प्रकृति
दूसरों को खिलाना : संस्कृति
दूसरों को छीनकर खुद खाना : विकृति।

जिंदगी Sentence है।
Simple : बैचलर
Compound : विवाहित
Complex : संयुक्त परिवार

पहले लोग अतिथि के आने पर खुश होते थे
अब लोग अतिथि के जाने पर खुश होते हैं।

विस्तार जिंदगी है।
संकीर्णता मौत है।

जुलाई

कविता/मौसम

हम हर मौसम को
कोसते रहते हैं-
गर्मी बहुत तेज है
ठंड बहुत ज्यादा है
बरसात थम नहीं रही
बरसात पड़ नहीं रही-
इन्हें सहना ही होगा
मजबूरी से या मजबूती से।
इंसानी छतरी का सीमित इंतजाम
कब तक और कितना टिकेगा
अबूझ कुदरत के सामने
उस नीली-छतरी वाले की
जो न दिखता है
जो न सुनता है
पर करता है
अपने मन की।
उसकी रजा में राजी रहना
मंजूरी ही एकमात्र विकल्प है-
आखिर यह मौसम भी बदलेगा ही
और वक्त गुजर जायेगा।

(जसेकला)

फूलों से नित हंसना सीखो
भौरों से नित गाना
फल से लदी डालियों से नित
सीखो शीश झुकाना।

-श्रीनाथ सिंह

बढ़िया नींद के लिए

- बिजली खुली न छोड़ें।
- टी वी देखकर न सोएं।
- दिन-भर की बातों (विशेषकर उनको, जो मन को उलझाए हुए हैं) कागज पर लिखें।
- अगले दिन की चिंताओं को योजना का रूप दें (मकड़जाल दूर होगा)
- अपने मन को संकल्प दें-मुझे नींद आ रही है
- ढीले-ढाले कपड़े पहनकर सोएं।
- सोने से पहले एक गिलास पानी पीएं।
- मुंह को चादर से न ढकें।
- अकेले सोने की आदत डालें।
- सोने से पहले सत्साहित्य पढ़ें।

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/ मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा. संजय गर्ग

बुक पोस्ट

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 8	अगस्त 2011	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

49 वर्षीय पी. वेटरीवीरन जी ने नौकरी (दिल्ली में केन्द्रीय सरकार के पेट्रोलियम मंत्रालय में सेक्शन आफीसर) से स्वैच्छिक रिटायरमेंट ले ली है और वे अब पांडिचेरी में आजाद होकर रहेंगे। हम उनके सफल, सुखद एवं स्वस्थ जीवन के लिए शुभकामनाएं करते हैं।

प्रार्थना/रवीन्द्रनाथ टैगोर

हो चित्त जहाँ भयशून्य, माथ हो उन्नत,
हो ज्ञान जहाँ पर मुक्त, खुला यह जग हो
घर की दीवारें बनें न कोई कारा,
हो जहाँ सत्य ही स्रोत सभी शब्दों का,
हो लगन ठीक से ही सब-कुछ करने की,
हो नहीं रूढ़ियाँ रचतीं कोई मरुस्थल,
पाये न सूखने इस विवेक की धारा।
हो सदा विचारों-कर्मों की गति फलती,
बातें हों सारी सोची और विचारी,
हे पिता! मुक्त वह स्वर्ग रचाओ हममें,
बस उसी आजादी में जागे देश हमारा।

कल हम अंग्रेजी-राज की गुलामी से आजाद हो जायेंगे लेकिन आधी रात को भारत का बंटवारा भी होगा। इसलिए कल का दिन हमारे लिए खुशी का दिन होगा और गम का भी।

-महात्मा गांधी
(कलकत्ता/14 अगस्त-1947

Dependence is Death.
Independence is ideal.
Interdependence
is
the reality of life

हो इस झंडे के नीचे निर्भय,
हो स्वराज जनता का निश्चय
बोलो भारत माता की जय
स्वतंत्रता ही ध्येय हमारा
झंडा ऊँचा रहे हमारा
विजयी विश्व तिरंगा हमारा

स्वराज्य मेरा जन्म-सिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूँगा। (बाल गंगाधर तिलक)

लघु कथा/ पराधीन सपनेहुँ सुख नाहीं

शेख फरीद अपने शिष्यों के साथ जंगल की ओर जा रहे थे। उधर से एक आदमी गाय को रस्सी से पकड़े चले आ रहा था। फरीद ने अपने शिष्यों से कहा-तुम लोग मुझे बताओ कि ये आदमी गाय से बंधा हुआ है या गाय आदमी से बंधी हुई है।

शिष्यों ने कहा-बंधन यानी रस्सी तो गाय के गले में बंधी है। इसमें पूछने की क्या बात है?

फरीद ने कहा-अगर रस्सी को बीच से काट दिया जाए तो गाय आदमी के पीछे भागेगी या आदमी गाय के पीछे भागेगा? बंधन टूटते ही गाय तो इधर-उधर से भाग जाएगी। उसके पीछे-पीछे आदमी ही भागेगा। यानी आदमी ही बंधा है गाय से।

आओ गुनगुनाएं

पिंजरे के पंछी रे,
तेरा दर्द ना जाने कोए
कह न सके तू, अपनी कहानी
तेरी भी पंछी, क्या जिंदगानी रे
विधि ने तेरी कथा लिखी
आँसू में कलम डुबोए

चुपके चुपके, रोने वाले
रखना छुपा के, दिल के छाले रे
ये पत्थर का देश है पगले,
यहाँ कोई ना तेरा होय

(कवि प्रदीप)

पंछी बनूँ उड़ती फिरूँ मस्त गगन में
आज मैं आजाद हूँ दुनिया की चमन में
हिल्लोरी हिल्लोरी
मेरे जीवन में चमका सवेरा
मिटा दिल से गम का अंधेरा
हरे खेतों में गाए कोई लहरा
यहाँ पर किसी का न पहरा
रँग बहारों ने भरा मेरे जीवन में

दिल ये चाहे बहारों में खेलूँ
नदिया की धारों से मैं खेलूँ
चाँद सूरज सितारों से खेलूँ
बाहों में मैं आकाश ले लूँ
बढ़ती चलूँ गाती चलूँ अपनी लगन में

(हसरत जयपुरी)

जो दूसरों को आजादी नहीं दे सकते, वे खुद भी आजादी के हकदार नहीं हैं।

जन्नत की गुलामी से बेहतर है जहन्नुम की आजादी

अपने मन का राज्य स्वराज्य है। उसकी कुंजी सत्याग्रह, आत्म-बल या करुणा-बल है। उस बल को आजमाने के लिए स्वदेशी को पूरी तरह अपनाने की जरूरत है। (महात्मा गांधी)

एक व्यक्ति की स्वतंत्रता वहीं समाप्त हो जाती है, जहां वह उसके पड़ोसियों की स्वतंत्रता का हनन करती है।

किसी इंसान के लिए स्वराज केवल स्वंतत्रता नहीं बल्कि ऐसी संस्थाओं से मुक्ति भी है जो उसके व्यक्तित्व का हनन करती है।

मेरे लिए वास्तविक मुक्ति भय से मुक्त है। इसके बिना आप गरिमापूर्ण मानवीय जीवन नहीं जी सकते।
(आंग सान सू की/बर्मा)

मनुष्य अकेला और आजाद पैदा होता है परंतु वह हर समय और हर जगह बंधनों में घिरा रहता है।

भारतीय संविधान में प्रत्येक नागरिक को उपलब्ध स्वतंत्रताए	स्वतंत्रता की मर्यादाएं व सीमाएं
• विचार और अभिव्यक्ति की • शांतिपूर्ण ढंग से एकत्र होने की, • संगठन और संघ बनाने की • देश में कहीं भी आने-जाने की • देश के किसी भी भाग में रहने-बसने की • कोई भी कारोबार करने एवं चुनने की • विश्वास, धर्म और उपासना की	• राष्ट्रीय सुरक्षा • सार्वजनिक व्यवस्था • न्यायालय की अवमानना • शालीनता और नैतिकता • लोकहित • मान-हानि • साम्प्रदायिक सौहार्द व अमन

सन् 1921 में 15 वर्ष के बच्चे को कोर्ट में पेश किया गया।

मजिस्ट्रेट ने पूछा - तुम्हारा नाम क्या है? तुरंत जवाब मिला-आजाद!

तुम्हारे बाप का नाम? बच्चा तपाक से बोला-स्वराज

तुम्हारा घर कहाँ है? बच्चे ने जोश से कहा - जेलखाना

मजिस्ट्रेट ने उस बच्चे को 15 कौड़े मारने की सजा सुनाई।

गुलामी के प्रतीक	आजादी के प्रतीक
पिंजरे का पंछी	गगन का पंछी
नौकर	धूल में खेलता बच्चा
पालतू जानवर	जंगल का हाथी
बॉस की जी-हुजूरी	बेफिक्र फकीर
बंधुआ मजदूर	उड़ती तितली

कविता/बाबा नागार्जुन

खिला-खिला सेठ है, श्रमिक है बुझा-बुझा
मालिक बुलंद है, कुली-मजदूर पस्त है
किसकी जनवरी है, किसका अगस्त है
कौन यहां सुखी है, कौन यहां मस्त है।

मेला-ठेला है, भारी भीड़-भाड़ है
ताड़ का तिल है, तिल का ताड़ है
पटना है, दिल्ली है, वहीं सब जुगाड़ है।
पब्लिक की पीठ पर, बजट का पहाड़ है
महल आबाद है, झोंपड़ी उजाड़ है।

अपने मालिक खुद बनो

स्वावलंबन
स्वभाव
स्वाभिमान
स्वस्थ
स्वशासन
स्वाधीन
स्वराज
स्वतंत्र

I, am free, when you are free

Postal Registration No. UP/BR-416 (2009-11)/RNI No. 63843/96

सौ में सत्तर आदमी

फिलहाल जब नाशाद है
दिल पे रखकर हाथ कहिए
देश क्या आजाद है
कोठियों से मुल्क की
औकात मत आंकिए
असली हिन्दुस्तान तो
फुटपाथ पर आबाद है
जिस शहर के हाकिम
अंधे हो रुह से
उस शहर में रोशनी की
बात बेबुनियाद है।

आजाद भारत में अंग्रेजी गुलामी के निशान

- अंग्रेजी भाषा की तूती
- न्यायधीश को 'माई लार्ड' का सम्बोधन
- यूनिवर्सिटी की डिग्री का चोंगा
- सर, मम्मी-डैडी, मैडम और अंकल का प्रचलन
- क्रिकेट और कॉमनवेल्थ गेम्स की सनक
- वकील और नर्स की पोशाक
- वैलेंटाइन-डे, मदर डे जैसे त्यौहारों का मनाना

(अखिलेश आर्येन्दु)

खंजर आजाद है सीने में उतरने के लिए
मौत आजाद है लाशों पे गुजरने के लिए
काले बाजार में बदशक्ल चुड़ैलों की तरह
कीमतें काली दुकानों पे खड़ी रहती हैं
हर खरीददार की जेबों को कतरने के लिए
कौन आजाद हुआ,
किसके माथे से सियाही छूटी!

(अली सरदार जाफरी)

हमारी जिम्मेदारियां

- सहनशीलता
- संवाद
- सहयोग
- दूसरों की आजादी का सम्मान
- समाधान की तलाश
- सकारात्मक नजरिया

FREE + OPEN + LIBERAL

आजाद रहो, आजाद करो, आजादी लाओ
आजादी बचाओ

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 9	सितम्बर 2011	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना

मदर टेरेसा से एक इंटरव्यू लेने वाले ने पूछा-जब आप प्रार्थना करती हैं तो ईश्वर से क्या कहती हैं ? मदर ने जवाब दिया : 'मैं कुछ कहती नहीं, सिर्फ सुनती हूँ।' इंटरव्यू करने वाले को ज्यादा तो समझ नहीं आया, पर उसने दूसरा सवाल पूछा-तो फिर जब आप सुनती हैं तो ईश्वर आपसे क्या कहता है ? मदर बोली : 'वह भी कुछ नहीं कहता, सिर्फ सुनता है।'

कुछ देर मौन छा गया।

इंटरव्यू करने वाले को कुछ समझ ही नहीं आ रहा था कि अब क्या किया जाए। थोड़ी देर बाद इस मौन को तोड़ते हुए मदर ने खुद ही कहा :

'क्या आप समझे, जो मैं कहना चाहती थी? मुझे माफ कीजिएगा मेरे पास आपको समझाने का कोई दूसरा तरीका नहीं है।'

ईद मुबारक

अमन हो, तरक्की हो, खुशहाली हो

अन्ना जी के 5 सूत्र

शुद्ध विचार
शुद्ध आचरण
निष्कलंक जीवन
त्याग
अपमान सहने की शक्ति

हर जोर जुल्म की
टक्कर में
संघर्ष
हमारा नारा है

एक हमारी और एक उनकी
मुल्क में हैं आवाजें दो
अब फैसला तुम पर है
कौन सी तुम आवाज सुनो
(जावेद अख्तर)

यदि शांति चाहते हो तो दूसरों के दोष नहीं देखो
वरन अपनी कमियों को दूर करने की कोशिश करो

प्रेरक प्रसंग

महात्मा गांधी जी इंग्लैंड से वापस लौट रहे थे। जहाज में उनकी सामने वाली सीट पर एक अंग्रेज़ बैठा था। वह बहुत देर तक हिन्दुस्तान के बारे में अपमानजनक बातें कहता रहा जिन्हें बापू ने अनसुना कर दिया। कोई प्रतिक्रिया न पाकर उस व्यक्ति का गुस्सा बढ़ गया और उसने गंदी गालियां लिखकर तथा फोटो बनाकर कुछ कागज गांधी जी के हाथों में दे दिए।

गांधी जी ने बड़े आराम से उस पुलिंदे से आलपिन को निकालकर अपने पास एक डिबिया में रख लिया और चिट्ठी पर कोई ध्यान नहीं दिया। वह अंग्रेज़ बोला-''अरे गाँधी! उसमें तुम्हारे काम की चीज है, देख तो लो''

गांधी जी ने सहजता से कहा ''काम की चीज तो मैंने निकाल के रख ली''

एक खत गुरू जी के नाम: शिक्षक दिवस पर : 5 सितम्बर

उसे बहुत कुछ सीखना है। उसे किताबों के जादू के बारे में सिखाइए। इसके अलावा हो सके तो उसे चीजों के बारे में सोचने का वक्त भी दीजिए, ताकि वह पंछियों के आसमान में उड़ान भरने, मधुमक्खियों के धूप में थिरकने और हरे-भरे पहाड़ों पर फूल के खिलने के रहस्यों पर सोच सके। स्कूल में उसे सिखाइए कि धोखा देने से असफल होना अच्छा है।

भले ही दुनिया उसके विचारों को गलत बताए, लेकिन वह अपने सोच पर भरोसा रखना सीखे। उसे विनम्रों के साथ विनम्रता और सख्त इंसानों के साथ सख्ती करना सिखाइए। उसे इतनी ताकत दीजिए कि वह लकीर का फकीर होकर भीड़ के साथ न चल पड़े। उसे सिखाइए कि वह सबकी बातें सुने, लेकिन उन्हें सच की कसौटी पर कसे और केवल सही चीजों को ही मंजूर करे।

उसे सिखाइए कि कैसे दुख में भी हंसा जाता है और कि आंसू अगर चाहे तो उसमें कोई शर्म नहीं है।

उसे सिखाइए कि सनकी लोगों को झिड़क दे और बहुत मीठी-मीठी बातों से सावधान रहे। अपनी ताकत और दिमाग की ऊंची कीमत तो लगाए, लेकिन अपने दिल और आत्मा का सौदा न करे। उसे सिखाइए कि अगर उसे लगता है कि वह सही है तो सामने खड़ी हुई चीखती भीड़ को अनसुना कर दे। उसके साथ नरमी से पेश आइए, लेकिन हमेशा गले से लगाकर मत रखिए क्योंकि आग में तपकर ही लोहा फौलाद बनता है। उसे इतना बहादुर बनाइए कि वह आवाज़ उठा सके, इतना धैर्यवान बनाइए कि बहादुरी दिखा सके।

उसे खुद में भरोसा करना सिखाइए, ताकि वह इंसानियत में भरोसा रख सके।

मेरी उम्मीदें ढेर सारी हैं, देखते हैं कि आप क्या कर सकते हैं। मेरा बेटा एक अच्छा बच्चा है।

-अब्राहम लिंकन

हम यहां से सिर्फ एक बार गुजरेंगे इसलिए जो भलाई कर सकते हैं उसे अभी कर डालें उसे टाले नहीं क्योंकि हमें ये मौका फिर नहीं मिलेगा।

संग का असर/जसेकला

मेरे बड़े भैया पढ़ने में बहुत तेज थे। मेरी मां उनके कई-कई दिनों तक न नहाने की आदत से परेशान थी। भैया की कक्षा में पढ़ने वाले एक लड़के को उसके माता-पिता ने उस उम्मीद के साथ मेरे घर पर भेजना शुरू किया कि उसकी पढ़ाई में भी कुछ सुधार होगा। पर हुआ उलट ही। वह लड़का अब कम नहाने लगा।

बरसात पर 6 हाइकू/अनूप शुक्ला

पानी बरसा छत टपक गई अरे बाप रे !	पानी भी क्या हचक के बरसा सब हैरान !	बाढ़ आ गई सब कुछ चौपट अब क्या होगा!
सड़कें जाम स्कूल बंद हुए मज़ा आ गया!	साहब बोला ये तो होता ही है छान पकौड़ी !	बरखा रानी बहुत बरस लीं अब तो बख्शो!

हम इस बात को लेकर कभी भी निश्चित नहीं हो सकते कि जिसे हम सत्य समझते हैं, वही सत्य है। कई बार जिन विचारों को किसी समय पूरे समाज ने गलत समझा था और दबाया था, बाद में उन्हें सत्य पाया गया। दमनकारी समाज ऐसे संभावनाशील ज्ञान के फायदों से वंचित रह जाते हैं। (जॉन स्टुआर्ट मिल)

जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि जैसी नजर वैसा नजारा	चुके हुए लोगों से कई गुना खतरनाक हैं बिके हुए लोग।
कौन देता है किसको सजाएं दंड बन जाती हैं खुद ही खताएं	जिंदगी की खुशियां अक्सर छोटी-छोटी चीजों और घटनाओं में मिलती हैं।

हिन्दी दिवस/14 सितम्बर

निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल

- कोई भी देश सच्चे अर्थों में तब तक स्वतंत्र नहीं है जब तक वह अपनी भाषा में नहीं बोलता। (महात्मा गांधी)
- राज्य का सब काम अंग्रेजी में चलाना जनता पर एक बोझ लादना है। (काका कालेलकर)
- केवल अंग्रेजी सीखने में जितनी मेहनत करनी पड़ती है उतने श्रम में हिन्दुस्तान की सभी भाषाएं सीखी जा सकती हैं। (विनोबा भावे)
- अंग्रेजी कभी भी भारत की जनभाषा नहीं बन सकती। (मोरार जी देसाई)
- दुनिया से कह दो-'गांधी अंग्रेजी नहीं जानता।' (महात्मा गांधी)

11 सितम्बर की नसीहत

जब उस अमेरिकी पर्यटक ने अपने देशवासियों को संदेश देने के लिए आचार्य विनोबा भावे जी से काफी जिद की तो वे बोले :

'उनसे कहना कि वे अपने कारखानों में साल के तीन सौ चौंसठ दिन काम करके खूब हथियार बनाएं, क्योंकि तुम्हारे आयुध कारखानों और नागरिकों को इसकी जरूरत है। काम नहीं होगा, तो बेरोजगारी फैलेगी। किंतु जितने भी हथियार बनाए जाएं उन्हें तीन सौ पैंसठवें दिन समुंदर में फेंक दिया जाए।'

विनोबा जी की बात का मर्म समझदार अमेरिकी पर्यटक का सिर शर्म से झुक गया।

संघर्ष

सच के लिए वही मर सकते हैं
सच के लिए वही लड़ सकते हैं
सच के लिए वही अड़ सकते हैं
जो सच बोलते हैं, सच सुनते हैं
जो सच जानते हैं, सच जीते हैं
सत्य के लिए आग्रह तो जरूरी है
पूर्वाग्रहों से मुक्ति भी हमें पानी है

मैं बेखौफ हूँ
क्योंकि
मेरा दिल पाक है

आओ गुनगुनाएं

गोल-माल है भई
सब गोल-माल है
हर सीधे रस्ते की
एक टेढ़ी चाल है
गोल-माल है भई
सब गोल-माल है

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 10 | अक्तूबर 2011 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना/महात्मा गांधी

प्रार्थना आत्मनिरीक्षण की प्रक्रिया है। जिस प्रकार भोजन शरीर के लिए आवश्यक है उसी प्रकार प्रार्थना आत्मा के लिए आवश्यक है। प्रार्थना के लिए वाणी की जरूरत नहीं होती। ईश्वर अहंकारी की प्रार्थना कभी नहीं सुनता, न उन लोगों की प्रार्थना सुनता है जो उसके साथ सौदा करते हैं। वह नम्रता की पुकार है और आत्मशुद्धि की विधि है।

मैं अकेला ही चला था मंजिले-ए-जानिब
लोग साथ जुड़ते गये, कारवां बनता गया

उन्हीं फकीरों ने बदली है वक्त की धारा
जिनके पास अपने लिए भी वक्त न था।

अभी तो ये अंगड़ाई है
आगे और लड़ाई है

जिद करो
समाज बदलो

ले मशालें चल पड़े हैं
लोग मेरे गांव के
अब अंधेरा जीत लेंगें
लोग मेरे गांव के

जनतंत्र का जन्म

सदियों की ठंढी-बुझी राख सुगबुगा उठी,
मिट्टी सोने का ताज पहन इठलाती है;
दो राह, समय के रथ का घर्घर-नाद सुनो,
सिंहासन खाली करो कि जनता आती है।
(रामधारी सिंह 'दिनकर')

अगर मजबूत हों मन के इरादे
तो झुकती है दुनिया तुम्हारे आगे

भगवान देख रहा है/जसेकला

नववर्ष के अवसर पर एक ठेकेदार ने ऑफिस के उन सभी कर्मचारियों को, जिनसे उसका काम पड़ता था, भगवान की आरती और फोटो वाला कैलेंडर भेंट किया। अफसर को गोल्डन डायरी भी मिली जो उसने अपने नर्सरी क्लास के बच्चे को दे दी। कैलेंडर को उसने ऑफिस के चैंबर में टंगवा दिया। फाइल को पढ़ते हुए नजर दीवार पर चली जाती थी और उस ठेकेदार की कंपनी का नाम सदा ध्यान में बना रहता था।

महात्मा गांधी की कलम से (जन्म तिथि : 2 अक्तूबर 1869)

जैसे साधन होंगे वैसा ही साध्य होगा। साधन से साध्य को एक-दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता। इनकी तुलना क्रमशः बीज और पेड़ से की जा सकती है। बीज जितना अच्छा होगा, पेड़ उतना ही मजबूत होगा। सत्य साध्य है और अहिंसा उस तक पहुंचने का साधन है। जब साधन शुद्ध और पवित्र होंगे, तभी साध्य ठीक होगा।

सात सामाजिक पाप

- सिद्धान्तों के बिना राजनीति
- परिश्रम के बिना संपत्ति
- अंतरात्मा के बिना आनन्द
- चरित्र के बिना ज्ञान
- नैतिकता के बिना वाणिज्य
- मानवता के बिना विज्ञान
- त्याग के बिना पूजा

अहिंसा सत्याग्रह दर्शन का सबसे महत्त्वपूर्ण तत्त्व है, क्योंकि सत्य तक पहुंचने और उन पर टिके रहने का एकमात्र उपाय अहिंसा ही है। अहिंसा किसी को चोट न पहुंचाने की नकारात्मक (निगेटिव) वृत्तिमात्र नहीं है, बल्कि वह सक्रिय प्रेम की विधायक वृत्ति है। सत्याग्रह में स्वयं कष्ट उठाने की बात है। सत्य का पालन करते हुए मृत्यु का वरण किया जा सकता है। जिसे किसी रूप में हिंसा का सहारा नहीं लेना है उसके लिए उपवास अंतिम हथियार है।

लाल बहादुर शास्त्री के बारे में (जन्म तिथि : 2 अक्तूबर 1904)

प्रेरक प्रसंग/कद का फर्क

उन दिनों वे उत्तर प्रदेश के गृहमंत्री थे। एक मित्र ने उनसे कहा, ''सिर्फ आधा इंच ऊंचाई कम होने के कारण मेरे पुत्र को थानेदार का पद नहीं मिला। इस मामले में यदि आप थोड़ी सिफारिश कर दें तो संभव है काम बन जाए।''

शास्त्रीजी ने शांतिपूर्वक जवाब दिया-''यदि सचमुच आप के पुत्र की ऊंचाई कम है तो उसे यह जगह किसी भी तरह नहीं मिल सकती।'' मित्र नाराज हो गया और बोला-''आपका कद तो बहुत कम है। फिर भी आप राज्य के गृहमंत्री हैं।''

यह सुनकर शास्त्रीजी मुस्कराए और बोले-''आप बिल्कुल सही कहते हैं। मैं ठिगना हूं, फिर भी गृहमंत्री बन सकता हूँ, लेकिन सच तो यह है कि इच्छा होने पर भी मैं थानेदार नहीं बन सकता। ठीक इसी प्रकार आप का बेटा भी ऊंचाई कम होने के कारण थानेदार तो नहीं बन सकता, लेकिन वह किसी दिन मेरी तरह गृहमंत्री जरूर बन सकता है। मेरी शुभकामनाएं उसके साथ हैं।''

मेवा लाओ-सेवा पाओ/जसेकला

दीपावली पर उसके घर ड्राई फ्रूटस के ढेरों पैकेट उसकी कुर्सी के संबंधियों द्वारा गिफ्ट के तौर पर आते थे। जब मैंने पूछा कि इतने सारे डब्बों की मेवा का वह क्या करता है तो उसने जवाब दिया-''हम इन मेवाओं का चूरा करके लड्डू और पिन्नियां बनवा लेते हैं जिन्हें परिवार के सब लोग रोज सुबह नाश्ते में खाते हैं।''

मैने सोचा सही ही तो है सरकारी सेवा को दक्षता से करने के लिए और दिमाग दुरुस्त रखने के लिए अगली दीपावली तक का इंतजाम तो हो जाता है।

डेमोक्रेसी की दहशत	**व्यवस्था परिवर्तन**	**भ्रष्टाचार के कारण**
पुलिस का डंडा	सत्ता का विकेन्द्रीकरण	उपभोक्तावाद और फिजूलखर्ची
वकील का काला कोट	चुनाव सुधार	शार्टकट और स्वार्थ
लालबत्ती वाली गाड़ी	प्रशासन की जवाबदेही	गैर-बराबरी
खद्दरधारी नेता	सिस्टम की पारदर्शिता	बाजारवाद और मुनाफाखोरी

संवेदना बरकरार रहे/जावेद इकबाल

एक औरत हर आंदोलन में दिखाई देती थी। जब उससे पूछा गया कि-क्या तुम सोचती हो कि तुम्हारे इन रैलियों, पदयात्राओं, सम्मेलनों और गोष्ठियों में भाग लेने से दुनिया बदल जाएगी तो उसका जवाब था-''मैं भी जानती हूं कुछ नहीं बदलेगा पर फिर भी मैं व्यवस्था परिवर्तन के इन संघर्षों में इसलिए शरीक होती हूं ताकि दुनिया मुझे न बदल दे।''

जय जवान जय किसान	घिरे हैं हम सवालों से हमें जवाब चाहिए हमारा हक और हिसाब हमें जनाब चाहिए

मैं भी अन्ना : तू भी अन्ना

संसद बड़ी है सांसद नहीं
न्याय बड़ा है कानून नहीं
लोक सभा और विधान सभा से बड़ी होती है ग्राम सभा
लोकशाही में जनता मालिक होती है और सरकार सेवक
चोरों से ज्यादा खतरा पहरेदारों से है
जिंदा कौमें पांच साल इंतजार नहीं करतीं

ईमानदार लकड़हारा/गुरमीत सिंह

एक लकड़हारा था। उसने जान बूझ कर अपनी कुल्हाड़ी नदी में गिरा दी। वह देवदूत का इंतजार करने लगा। थोड़ी देर बाद देवदूत सोने की कुल्हाड़ी लेकर प्रकट हो गए। उस लकड़हारे ने सोने की कुल्हाड़ी को लेने से मना कर दिया। फिर देवदूत ने नदी में डुबकी लगाई और चांदी की कुल्हाड़ी लेकर आए। लकड़हारे ने उसे भी लेने से मना कर दिया। अंत में जब देवदूत लोहे की कुल्हाड़ी लेकर नदी से बाहर निकले तो वह लकड़हारा बोला-''हां यह मेरी है।'' देवदूत ने लोहे की कुल्हाड़ी लकड़हारे को दे दी और खुद अंर्तध्यान हो गए।

वह लकड़हारा आज भी देवदूत के वापिस आने का इंतजार कर रहा है।

रोज का भ्रष्टाचार

- सरकारी नौकरों की लेट-लतीफी
- दुकानदार का खरीददार को बिल न देना
- शिक्षा का घोर व्यवसायीकरण
- अस्पतालों की महंगी फीस
- प्रोपर्टी का सट्टा बाजार
- टैक्स की चोरी
- कम काम करके ज्यादा कमाना
- ज्यादा काम कराके कम तनख्वाह देना

कबीर वाणी

साईं इतना दीजिये, जिसमें कुटुम्ब समाय
मैं भी भूखा न रहूँ, साधु ना भूखा जाय॥

चाह मिटी, चिंता मिटी मनवा बेपरवाह
जिसको कुछ नहीं चाहिए वह है शहनशाह॥

कबिरा तेई पीर है, जो जानै पर पीर
जो पर पीर न जानि है, सो काफिर बेपीर॥

हम सुधरेंगे-जग सुधरेगा

- समय से कार्यालय जाएं
- सही और ठीक से काम करें
- किसी का पक्षपात न करें
- न दवाब में आएं, न दवाब डालें
- न सिफारिश करायें, न सिफारिश करें
- घूस लेंगे नहीं, घूस देंगे नहीं

जागो
जगाओ
जागते रहो
जागते रहो
जिंदगी जिंदाबाद
इन्कलाब जिंदाबाद

आओ गुनगुनाएं/दुष्यंत कुमार

इसी नदी की धार में ठंडी हवा आती तो है
नाव जर्जर ही सही, लहरों से टकराती तो है।
एक चिनगारी कहीं से ढूंढ लाओ दोस्तो
इस दिए में तेल से भीगी हुई बाती तो है।
एक खंडहर के हृदय-सी इक जंगली फूल-सी
आदमी का पीड गूंगी ही सही गाती तो है।
दुख नहीं कोई कि अब उपलब्धियों के नाम पर
और कुछ हो या न हो, आकाश-सी छाती तो है।

बुक पोस्ट

लघु कथा/पानी में दूध

एक राजा को एक दिन शंका हुई कि उसकी गोशाला से दूध कुछ पतला आ रहा है तथा उसमें कुछ पानी मिलाया जा रहा है। निगरानी के लिए एक कर्मचारी नियुक्त कर दिया गया। किंतु कुछ दिन बाद दूध और पतला हो गया। तब उस कर्मचारी की निगरानी के लिए उसके ऊपर एक सुपरवाइजर नियुक्त किया गया। किंतु दूध और पतला हो गया। तब एक और अधिकारी नियुक्त किया गया। किंतु दूध की हालत बेहतर होने की बजाय और पतली हो गई। जब राजा ज्यादा परेशान हो गया, तो एक दिन मंत्री ने सलाह दी कि महाराज आपने निगरानी के लिए जितना स्टॉफ नियुक्त किया है, उसे हटा दीजिए। सबको हटा दिया गया और दूध वापस पुराने रूप से आने लगा। दरअसल जितने भी लोग निगरानी के लिए लगाए गए थे, दूध में उनका भी हिस्सा निकलने लगा था, इसलिए दूध पतला होता गया।

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 11	नवम्बर 2011	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

भगवान ने इंसान को बनाया
इंसान ने भगवान को बनाया
राजा को देखकर - महाराज
जज को देखकर धर्मराज
डाक्टर को देखकर - रामबाण
पुलिस को देखकर यमराज
टीचर को देखकर सतगुरु
आत्मा को देखकर परमात्मा
पिता को देखकर - परमपिता

मैं भी चंगा, तुम भी चंगे
एक खुदा के हम सब बंदे

जिस राह पर चलो उसके कांटों को साफ करते चलो ताकि दूसरे पथिकों के लिए पथ आसान हो जाए।

ज्योति से ज्योति
जलाते चलो
प्रेम की गंगा
बहाते चलो

आ मिटा दें स्याही
जो दिलों पे छाई है
तेरी दिवाली मैं मना लूं
मेरी ईद तू मना ले

खुला दिमाग और खुला दिल (Open mind and Open heart) ही खुश रहने के साधन हैं

सवाल हक का

गांव के एक कारीगर ने बांसुरी बनाई। उसे शहर के बाजार में क्राफ्ट स्टोर की वातानुकूलित दुकान पर रख दिया गया। नीलामी की बोली लगी। वह किसको मिलनी चाहिए ?

- जिसे बांसुरी बजानी आती है!
- जिसे बांसुरी बनानी आती है!
- जिसके पास बांसुरी खरीदने का पैसा है!

जिंदगी रिहर्सल नहीं है। हर रोज एक नया शो होता है। कोई रिपीट या रिवाइंड नहीं है। इसलिए अपने हर रोल में सबसे अच्छा शॉट दो ताकि आज बीते हुए कल से बेहतर हो।

दूसरों को मैनेज करने से पहले जरूरी है- खुद को मैनेज करना।
जो सुझाव मैं औरों को देता हूं उसे पहले स्वयं पर अमल करूं।

ऊपर बैठे लोगों का कहना है
यह महानता का पथ है
जो धंस गए नीचे
वो मानते हैं यह रास्ता कब्र का है।

अपने द्वारा अपने लिए : स्वार्थ
अपने द्वारा दूसरे के लिए : परोपकार
दूसरे द्वारा अपने लिए : मैनीपुलेशन
दूसरे द्वारा दूसरों के लिए : मैनेजमेंट

सालों पुराना है उनका गुस्सा
सालों पुरानी है उनकी नफरत
मैं तो सिर्फ
उनके बिखरे हुए शब्दों को
लय और तुक के साथ
लिख रहा हूं
मगर तुम्हें लग रहा है
मैं आग भड़का रहा हूं।

(गोरख पांडेय)

लघु कथा/पहचान

वे ऑफिस में अपने विभाग की सबसे बड़ी पोस्ट पर पहुंच चुके थे।
उनसे किसी ने पूछा – "*आप कौन हैं ?*"
उन्होंने अपना नाम नहीं बताया और रौब से बोले-"चीफ इंजीनियर।"
सवालिए ने कहा-"*दो महीने बाद जब रिटायर हो जाओगे तब.........!*"
वो चुप थे, मगर पीछे से उनके चमचे की आवाज आई "एक्स चीफ इंजीनियर!"
और उनके चेहरे पर रौनक आ गई। साहब की अकड़ थोड़ी और बढ़ गई।

जसेकला

रावण के दस रूप

1) क्रोध, 2) कपट, 3) क्रूरता, 4) कलह, 5) प्रतिशोध
6) अहंकार, 7) लोभ, 8) मोह, 9) हठ, 10) दुश्मनी

Happy Children's Day : 14 November

दिल है छोटा-सा, छोटी-सी आशा

चांद तारों को छूने की आशा

मस्ती भरे मन की भोली-सी आशा

आसमानों को छूने की आशा

ल्ल्ला ल्ल्ला लोरी
दूध भरी कटोरी
दूध में बताशा
मुन्ना करे तमाशा

बाल कविता/जसकीरत

एक बिल्ली के दो बलूंदे
तीन घरों में रहते
चार कटोरी दूध पीकर
पांच रोटियां खाते
छह बजे वो उठ जाते
सात बजे सो जाते
आठ चूहों को मारमार कर
नौ दिनों में खाते
दसवें दिन जब बिल्ली आती
उछालें मार दिखाते।

गोपी गोपी - हां, पापा
टॉफी खाई - न पापा
झूठ बोलते - न पापा
मुंह तो खोलो - हा हा हा

Curious
Happy
Innocent
Learner
Dreamer

हम दो : हमारे दो/जसकेला

दो बच्चे थे - एक भाई और एक बहन। उनको लड़ते देखकर मम्मी-पापा ने डांटा- "तुम दोनों अब बड़े हो रहे हो, छोटी-छोटी बातों पर ऐसे लड़ा मत करो।"
वे नन्हें बच्चे बड़ी मासूमियत से बोले - "सेम टू यू।"
फैमिली प्लानिंग का त्रिकोणीय विज्ञापन मेरी आंखों के सामने तैर रहा था-
छोटा परिवार : सुखी परिवार।

दुनिया के खेल में तीन किस्म के लोग होते हैं : खिलाड़ी, दर्शक और रेफरी।

जीवन में दो ही मूल प्रश्न हैं

1. क्यूं जीना है ?

2. कैसे जीना है ?

रूह और जिस्म का अजीब रिश्ता है
ताउम्र साथ रहे रूबरू हो न सके

कब है बदला जमाना किसी के लिए
तुझे ही बदलना होगा जमाने के लिए

आपरेशन 543/अरविन्द भारत

लोकसभा हमारी सभा है। इसके सदस्य बनने का हम सबको हक है। संसद में सद्‌चरित्र वाले लोग जाएं तो समाज का भला होना निश्चित है। आम आदमी और औरत को लोकतंत्र की व्यवस्था से सीधे जोड़ने की इस मुहिम में *लोक मर्यादा* सक्रिय रूप से शामिल है। आपरेशन 543 में ईमानदार और सच्चाई पर जीने वाले लोगों (विशेषकर नई पीढ़ी, स्वरोजगार, किसान, मजदूर और कारीगर साथियों) का आहवान करते हैं।

वह मशीन हो चुका था/विष्णु नागर

वह आदमी नहीं रहा था
मशीन बन चुका था
इसलिए वह थकता नहीं था
गर्म जरूर हो जाता था
वह बीमार नहीं होता था
खराब जरूर हो जाता था
उसका इलाज नहीं कराया जाता था
उसकी मरम्मत कराई जाती थी
वह पहले काम करता था
अब उत्पादन करने लगा था
और वह मरा भी नहीं कभी
पुराना जरूर पड़ गया
इसलिए उसे जब कबाड़ में बेचा गया
तो भी मालिक को
अच्छे-खासे पैसे मिल गए!

सलाखों के पीछे से

देख रहे थे दो कैदी
एक ने कीचड़ में कमल देखा
दूजे ने चांद में दाग देखा

आओ बच्चों से सीखें

- भोलापन
- खेलना-कूदना
- मुस्कराना
- रूठकर मान जाना
- सपने देखना
- नित नए सवाल पूछना
- छोटी-छोटी चीजों से खुश होना
- बरसात में भीगना
- मिट्टी में आनन्द ढूंढना
- कभी-कभी शरारतें करना

Child is father of man

बच्चों के साथ/शीला डागा (जयपुर)

बच्चे बड़े भावुक होते हैं
जब बाहर से दुखी
घर लौटकर
आप उन्हें पीटते हैं
तो आपकी भूल के लिए
वे आपसे माफी मांगते हैं
बच्चे आपका मुखौटा उतारना नहीं चाहते
इसलिए सुबक-सुबक कर सब कुछ सहते हैं
सच बोलते हैं वे तो पिटते हैं
पिटते हैं तो वे झूठ बोलते हैं
आप उन पर
अपनी खीझ और झुंझलाहट-
घर की, बाजार की, बॉस की-
उतार सकते हैं।

बुक पोस्ट



लोक मर्यादा
के
सभी पाठकों को
दीपावली की शुभकामनाएं



अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 16 अंक 12	दिसम्बर 2011	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर
पिन-251001
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 09868173393
lokmaryada@gmail.com

हे ईश्वर!
आपका लाख-लाख शुक्रिया
सुंदर दुनिया दिखाने के लिए
जायकेदार भोजन खिलाने के लिए
पक्षियों के गीत सुनवाने के लिए
मीठे बोल बुलवाने के लिए
शुभ कर्म करवाने के लिए
सही पथ पर चलवाने के लिए
हर वक्त के लिए, हर शै के लिए
खुशी और सुखी जीवन के लिए

मांगों तो तुम्हें दिया जायेगा
ढूंढो तो तुम्हें मिल जायेगा
खटखटाओ तो दरवाजा खुल जायेगा

जिस नाप से तुम दूसरों को नापते हो
उसी से तुम्हें भी नापा जायेगा
दूसरे की आंख का तिनका देखने से पहले
तुम अपनी आंख का लट्ठा निकालो

ये दौलत भी ले लो
ये शौहरत भी ले लो
भले छीन लो
मुझसे मेरी जवानी
मगर मुझको लौटा दो
बचपन का सावन
वो कागज की कश्ती
वो बारिश का पानी

मैं उतना ही सच बोल पाता हूं
जितनी हिम्मत कर पाता हूं
और
बढ़ती उम्र के साथ
मेरी हिम्मत बढ़ रही है।

क्यूं डरें जिंदगी में क्या होगा
कुछ न होगा तो तजुर्बा होगा

इस दुनिया में कुछ लोग इतने गरीब हैं कि उनके पास धन के अतिरिक्त कुछ नहीं है।

लोकतंत्र : लोगों द्वारा, लोगों के लिए, लोगों का : सड़क से संसद तक

भारत की विशाल जनसंख्या वाले देश में सभी नागरिक किसी फैसले में सीधे तरीके से भाग नहीं ले सकते इसलिए उनको अपने नुमाइंदे चुनने पड़ते हैं जो सरकार चला सकें। इन जनप्रतिनिधियों को संसद का सदस्य कहा जाता है। संसद के दो सदन होते है-लोकसभा और राज्य सभा। लोक सभा की तरह ही राज्य में विधान सभा होती है। सदस्यों के चुनने की प्रक्रिया को चुनाव कहा जाता है। पूरे देश को लोकसभा के लिए 543 निर्वाचन क्षेत्रों में बांटा गया है। राज्य की जनसंख्या के अनुपात में लोकसभा की सीटें उसके हिस्से में आती है। जैसे उत्तर प्रदेश में 80, बिहार में 40, राजस्थान में 25 आदि। निष्पक्ष और साफ सुथरे चुनाव कराने के लिए बनी हुई संवैधानिक संस्था का नाम निर्वाचन आयोग (इलेक्शन कमीशन) है। आम चुनाव 5 साल के बाद होते हैं किंतु संसद भंग होने की हालत में इससे पहले भी चुनाव कराये जा सकते हैं पर किसी सदस्य की मौत या इस्तीफे की वजह से खाली हुई सीट को भरने के लिए होने वाले चुनाव को उपचुनाव कहा जाता है।

चुनाव का मतलब राजनैतिक प्रतियोगिता है। 18 साल से बड़े हर नागरिक को वोट डालने का हक मिला हुआ है। हर किसी के वोट का मूल्य बराबर है। जिस उम्मीदवार को सबसे ज्यादा वोट मिलते हैं उसे विजयी घोषित कर दिया जाता है। चुनाव की इस सरल प्रणाली-'जो सबसे आगे वही जीते' में एक खामी है कि बहुत सारे उम्मीदवारों के खड़े होने और सभी मतदाताओं द्वारा वोट न डालने के कारण विजेता को अक्सर आधे से बहुत कम वोट मिलते हैं पर इसके बावजूद भी वह संसद में इस चुनाव-क्षेत्र का प्रतिनिधि कहलाता है।

पांच साल तक क्यूं झेलें ?

यदि संसद का कोई सदस्य ठीक से काम न करे तो उसके चुनाव क्षेत्र के लोगों को उसको वापिस बुलाने का कानूनी हक होना चाहिए। यह ऐसा ही है जैसे मैच के दौरान ठीक न खेलने वाले खिलाड़ी को पैवेलियन वापस बुला लिया जाता है या नौकरी ठीक से न करने पर कर्मचारी को बर्खास्त कर दिया जाता है। इसे 'राइट टु रिकॉल' कहा जाता है।

इधर कुंआ-उधर खाई

अक्सर लोग कहते है किसे वोट दें। नागराज और सांपराज में उन्हें फर्क नहीं लगता। सब एक ही थैली के चट्टे बट्टे दिखाई पड़ते हैं। इसलिए जैसे परीक्षाओं के बहुविकल्पीय सवालों में 'इनमें से कोई नहीं' का विकल्प होता है वैसे ही चुनाव में भी ऐसा ही विकल्प होना चाहिए। इसे निगेटिव वोट या 'राइट टु रिजेक्ट' कहा जाता है। यदि इस विकल्प को बहुमत मिले तो चुनाव रद्द कर देना चाहिए।

चुनाव प्रक्रिया : निर्वाचन आयोग की अधिसूचना भरे हुए नामांकनों की जांच, नामांकन वापिस लेने के लिए समय, योग्य उम्मीदवारों को चुनाव चिह्न अलाट करना और उनकी लिस्ट जारी करना, चुनाव प्रचार के लिए 14 या उससे ज्यादा दिन की अवधि

- चुनाव के नियत समय से 48 घंटे पहले चुनाव प्रचार का बंद होना
- बैलट पेपर या इलेक्टानिक वोटिंग मशीन पर मतदान
- मतगणना
- नतीजे की घोषणा

चुनाव प्रचार के तरीके : घर-घर जाकर लोक संपर्क, जनसभाएं रैली व पदयात्राएं, भाषण, अखबार में लेख लिखना, रेडियो/टीवी पर बहस, पोस्टर/पैम्फलेट बांटना और चिपकाना, दीवार-लेखन

मीडिया कवरेज/ जसेकला

मैं गदर आंदोलन के शहीदों की याद में लगने वाले सालाना मेले को देखने जालंधर गया था। अचानक किसी ने मुझे टोका-''आप थोड़ा यहीं रुकना, मैं दो बुजर्ग ढूंढकर अभी लाता हूं।''

मैं नजदीक के बुकस्टॉल पर खड़ा होकर किताबें देखने लगा। खरीदी हुई किताब मेरे हाथ में ही थी। वो दो बूढ़े सरदारों के साथ बातें करते हुए मेरी तरफ ही आ रहा था-''बढ़िया फोटो आएगा....देखो....उनके पास झोला भी है और किताब भी।''

मैं कुछ रियेक्ट कर पाता उससे पहले ही उसने मुस्तैदी से मुझे उन दो बुजुर्गों के बीच खड़ा कर दिया और हमें निर्देश दिया-''आप तीनों कैमरे की तरफ चलते हुए आओ....किताब खोलकर.....बातें करते हुए।'' उसने कैमरे का एंगल सेट किया और क्लिक का बटन दबा दिया।

कौन सी बातें हमने की, कौन सी किताब थी, हम कौन थे-उस प्रोफेशनल फोटोग्राफर को इन बातों से कोई मतलब नहीं था। चलते-चलते बस उसने हमें हिदायत दी-''और किसी से फोटो मत खिंचवाना।'' अगली सुबह शहर के मशहूर अखबार में हमारी फोटो छपी थी।

पब्लिक-प्राइवेट पार्टनरशिप

इतवार का दिन था। मैं लॉन में टहल रहा था। दो बच्चे मेरे पास एक कागज लेकर आये। किसी एनजीओ के प्रजेक्ट का यह फार्म उनके सरकारी स्कूल ने उन्हें दिया था। फार्म में चंदे की कुल राशि के हिसाब से बच्चे को बैज और सर्टीफिकेट देने का भी जिक्र था।

मैंने सोचा अच्छा है-बच्चों को चंदा इकट्ठा करने की प्रैक्टीकल ट्रेनिंग दी जा रही है।

बच्चों के माता-पिता इसे ही समाज-सेवा समझ रहे हैं।

हां! यह अलग बात थी कि वो दो बच्चे भी अमीर घरों के नहीं थे।

काबिल बनो कामयाबी तो झक मारकर आपके पीछे आएगी।	अक्सर होता है - कम काम, ज्यादा बातें पर होना चाहिए - ज्यादा काम, कम बातें

हर पापी का भविष्य होता है और हर संत का अतीत होता है। किसी को खारिज मत करो क्योंकि किसी का सुधार कभी भी संभव है।

लघुकथा/काफी का कप

अपने-अपने क्षेत्रों में ऊँचा मुकाम हासिल कर चुके कुछ दोस्त अपने कॉलेज के दिनों के एक प्रोफेसर से मिलने उनके घर पहुँचे। हँसी-ठहाकों के शुरुआती दौर के बाद जल्द ही वहाँ का माहौल व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक तनावों की चर्चा के चलते गंभीर हो गया। इस बीच प्रोफेसर एक केतली में कॉफी और कप लेकर कमरे में आए। चूंकि प्रोफेसर साहब अकेले रहते थे इसलिए उनके घर कप मिली-जुली डिजाइन के थे।

जब सभी दोस्त कॉफी का मजा लेने लगे तो प्रोफेसर बोले-हम सब को पीनी तो कॉफी ही थी, कप नहीं। लेकिन फिर भी आप लोग कप की पसंद में ही उलझे रहे। कप कैसा भी हो, उससे कॉफी के स्वाद पर कोई फर्क नहीं पड़ता।

जीवन भी कॉफी की तरह है और धन-संपति, पद-हैसियत, घरबार आदि तरह-तरह के कप हैं। ये सब जीवन गुजारने के साधन मात्र हैं। अक्सर कप के पीछे भागने में ही जिंदगी बीत जाती है।

राजनैतिक पार्टियों व उनके नेताओं को कोसनें से बात नहीं बनेगी। अच्छे लोगों को चुनाव लड़कर संसद में आना होगा। यदि इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास और हिम्मत हो तो निर्दलीय खड़े होकर भी चुनाव लड़ा जा सकता है।

हम क्या कर सकते है

- चुनाव के सिस्टम और तरीके को समझें।
- अपना वोट जरूर डालें।
- खुद को चुनाव लड़नें के लिए तैयार करें।
- समाज के कार्यों में अपनी भूमिका निभाएं।
- चुनाव सुधारों के लिए संघर्ष करते रहें।

चुनाव सुधार के कुछ मुद्दे

- अपराधियों की चुनाव में उम्मीदवारी
- पार्टी/ प्रत्याशी द्वारा किया जाने वाला बेहिसाब खर्चा और फंड,
- निगेटिव वोट डालने का हक
- वापसी बुलाने का हक
- जाति और धर्म के नाम पर वोट की अपील

ईश्वर और चुनाव/विष्णु नागर

जब ईश्वर ने शेर और बकरी को एक घाट पर पानी पीते देखा तो उन्हें बेहद आश्चर्य हुआ। उन्होंने शेर को अलग ले जाकर पूछा-'आखिर माजरा क्या है? या तो तुम बकरी बन गये हो जा बकरी शेर बन गई है वरना शेर और बकरी एक ही घाट पर पानी कैसे पी सकते हैं?'

शेर ने जवाब दिया-''न मैं बकरी बना हूं ना बकरी शेर बनी है। बात यह है कि मैं चुनाव में उम्मीदवार हूं और बदकिस्मती से बकरी मेरी मतदाता है।''

भूपेन हजारिका को याद करते हुए

ऊंची-नीची और टेढ़ी-मेढ़ी सड़कों पर
दौड़ाये जाते हैं राजा का डोला
अपने जिस्म के खून-पसीने से
चलाते हैं बड़े लागन का डोला
हैय्या ना, हैय्या ना, हैय्या ना; हैय्या
हे डोला, हे डोला, हे डोला, डोला

बुक पोस्ट

Merry Christmas

&

Happy New Year

2012

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 1	जनवरी 2012	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक आश्रम

बरवाला

मुज़फ्फरनगर-251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन 9412639278

अजय सहाय

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

अरविंद भारत: 09868173393

8979453507, 9880395410

lokmaryada@gmail.com

हे ईश्वर!
मुझे हिम्मत और विश्वास दो
ताकि मैं भीड़ के पीछे न चलूं
ताकि मैं अपने दिल की आवाज सुन सकूं
ताकि मैं अपने दिमाग से ही सही सोच सकूं।

रघुपति राघव राजाराम
पतित पावन सीताराम
ईश्वर अल्लाह तेरो नाम
सबको सन्मति दे भगवान

जाड़ों की नर्म धूप
और
आंगन में लेट कर
औंधे पड़े रहे
कभी करवट लिए हुए
दिल ढूंढता है फिर वही
फुरसत के रात दिन

नववर्ष
नवरंग
नवउमंग
नवकोपल
नवप्रभात
नवीन
नूतन
नवजागरण
नवजीवन
नवभारत
नवगीत
नवयुग

शाम वही थी, सुबह वही है
नया नया क्या है
दीवारों पर बस कलैंडर
बदला बदला है

खुश रखो और खुश रहो
सुखी रखो और सुखी रहो
दुआएं दो और दुआएं लो
जीने दो और जीयो

Happy New Year–2012

माने हुए को जान लो और जाने हुए को मान लो

नज़्म/सब ठाठ पड़ा रह जावेगा

अगर तू है लक्खी बंजारा
और खेप भी तेरी भारी है
ऐ ग़ाफ़िल,
तुझसे भी चढ़ता
इक और बड़ा व्यापारी है
क्या शक्कर-मिसरी कंद-गरी,
क्या सांभर मीठी-खारी है
क्या दाख मुनक्का सोंठ मिरच,
क्या केसर लौंग सुपारी है
सब ठाठ पड़ा रह जावेगा
जब लाद चलेगा बंजारा।

(नजीर अकबराबादी)

कविता/मनीष जैन

कई नववर्ष आये, कई बसंत बीते,
बीता शिशिर, बीते कई सावन रीते।
पर जो जहाँ था, वहीं का वहीं रहा,
बस दौर बदलता रहा, वक्त चलता रहा।
वो पहले भी भूखा था, अब भी वो भूखा है,
आसमान तले, नंगे बदन, खाता रुखा सूखा है।
वो मजदूर है, वो किसान है,
वो कलाकार है, वो बेकार है।
वो कल भी था, आज भी है और कल भी रहेगा
वो निर्धन है, अशिष्ट है, अत: अछूत रहेगा
इसी तरह
दौर बदलता रहेगा,
वक़्त चलता रहेगा।

प्रेमचन्द की कहानी से

पूस की अंधेरी रात! आकाश पर तारे भी ठिठुरते हुए मालूम होते थे। हल्कू अपने खेत के किनारे ऊख के पत्तों की एक छतरी के नीचे बांस के खटोले पर अपनी पुरानी चादर ओढ़े कांप रहा था। खाट के नीचे उसका संगी कुत्ता जबरा पेट में मुंह डाले सर्दी से कूँ-कूँ कर रहा था। दो में से एक को भी नींद न आती थी। हाथ ठिठुरे जाते थे। नंगे पांव गले जाते थे। उसने अलाव का जुगाड़ किया।

अचानक जबरा जोर से भूंककर खेत की ओर भागा। हल्कू को ऐसा मालूम हुआ कि जानवरों का एक झुंड खेत में आया है। जबरा अपना गला फाड़े डालता था, नीलगायें खेत का सफाया किए डालती थीं और हल्कू गरम राख के पास शांत बैठा हुआ था। उसी राख के पास गरम जमीन पर वह चादर ओढ़ कर सो गया। सवेरे जब उसकी नींद खुली, तब चारों तरफ धूप फैल गई थी और उसकी स्त्री मुन्नी कह रही थी- ''क्या आज सोते ही रहोगे ? तुम यहाँ आकर रम गए और उधर सारा खेत चौपट हो गया।''

दोनों खेत की दशा देख रहे थे।

मुन्नी ने चिंतित होकर कहा-''अब मजूरी करके मालगुजारी भरनी पड़ेगी।''

हल्कू ने प्रसन्न मुख से कहा-'रात को ठंड में यहां सोना तो न पड़ेगा।'

अपने पैमाने खुद बनाएं
खुद के प्रति ईमानदार रहें
खुद से ही मुकाबला करें।

लघुकथा

जंगल में एक पेड़ के नीचे आग लग गई। पेड़ पर चिड़िया का घोंसला था। पास ही नदी बहती थी। चिड़िया नदी से अपनी चोंच में पानी भर-भर कर आग में डालने लगी। उसे बार-बार ऐसा करते देख नदी में नहा रहे हाथी ने कहा-''ए नादान चिड़िया! क्या तेरे ऐसा करने से आग बुझ जाएगी।'' चिड़िया बोली-''मुझे मालूम है कि मेरी चोंच में इतना पानी नहीं आएगा कि ये आग बुझ जाए। मैं जितनी भी कोशिश कर लूं ये आग नहीं बुझा सकती पर जब भी इतिहास लिखा जाएगा तो मेरा नाम आग बुझाने वालों में आएगा ना कि आग लगाने वालों में।'' यह सुनकर हाथी को प्रेरणा मिली और उसने अपनी सूंड में पानी भरा और आग बुझाने में जोर-शोर से लग गया।

गजल/कृष्ण कुमार 'नाज'

शाम का वक्त है शाखों को हिलाता क्यूं है
तू थके-मंदे परिंदों को उड़ाता क्यूं है
स्वाद कैसा है पसीने का, ये मजदूर से पूछ
छांव में बैठ के अंदाज लगाता क्यूं है
मुस्कराना है मेरे होंठों की आदत में शुमार
इसका मतलब मेरे सुख-दुख से लगाता क्यूं है
वक्त को कौन भला रोक सका है पगले
सुईयां घड़ियों की तू पीछे घुमाता क्यूं है

जो आता है सो जाता है
यह दुनिया आनी जानी है
यहां हर शै मुसाफिर है
सफर ही जिंदगानी है

नये साल की शुभेच्छा

जनवरी लाए सफलताएं हजार
फरवरी में मिले सबका प्यार
मार्च बढ़ाए निश्चय अपार
अप्रैल में हो भाग्य का विस्तार
मई दिलाए नये अवसर
जून सुनाए अच्छी खबर
जुलाई में नई आस हो
अगस्त में खूब मिठास हो
सितम्बर में हो विजय का घोष
अक्तूबर दिलाए नया जोश
नवम्बर आए लिये बात निराली
दिसम्बर में मिले खुशहाली

नये साल 2012 का कलैंडर

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें। जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा।

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	अक्तूबर	मई	फरवरी अगस्त	मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर	जनवरी अप्रैल जुलाई
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26 + 6)/ 7 > शेष - 4 = गुरुवार

15 अगस्त : (15 + 2)/ 7 > शेष - 3 = बुधवार

2 अक्तूबर : (2 + 0)/ 7 > शेष - 2 = मंगलवार

फिर से धुआं उठा बस्ती में
होती भागमभाग
शायद किसी सिरफिरे ने
सुलगा दी आग'

वही महल है वही संतरी
बंदे वही मिले
राजा बदला मिला, मगर
कारिन्दे वही मिले

देवानंद की याद में/साहिर लुधियानवी

मैं ज़िंदगी का साथ निभाता चला गया
हर फ़िक्र को धुंएं में उड़ाता चला गया
बरबादियों का शोक मनाना फ़िज़ूल था
बरबादियों का जश्न मनाता चला गया
जो मिल गया उसी को मुकद्दर समझ लिया
जो खो गया मैं उसको भुलाता चला गया
ग़म और खुशी में फ़र्क न महसूस हो जहां
मैं दिल को उस मुक़ाम पे लाता चला गया

सर्दियों के स्वाद

बथुआ, मेथी और सरसों का साग
मक्के और बाजरे की रोटी
तिल और गुड़ के लड्डू
मूंगफली, रेवड़ी और गज्जक
गन्ने के रस की खीर
गाजर का हलवा
मूली-गाजर-टमाटर का सलाद

सेहत बनाएं और गुनगुनी धूप में टहलें।

हम भारत के लोग

बनायेंगे अपने देश को
संपूर्ण गणराज्य
लोकतंत्र, समाजवाद
और सर्वधर्मसमभाव का-
दिलाते हुए सबको
न्याय, आजादी और बराबरी-
एकता और अखंडता के लिए
रखेंगे आपस में भाईचारा

बुक पोस्ट

आपरेशन 543 के कार्डिनेटर		अपने वोट का इस्तेमाल करो : सही को चुनो
नाम	फोन	लोकसभा चुनाव क्षेत्र
विकास कुमार	9627566973	बिजनौर
प्रदीप कुमार	9027533018	मुज़फ्फरनगर

Email : operation543@yahoo.co.in, myindiabetterindia@yahoo.com

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 2	फरवरी 2012	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम
बरवाला
मुजफ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली 110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना : बसंत-पंचमी के खुशनुमा मौसम की

मां शारदे!
मेरे मन की वीणा को
संगीत के स्वरों से भर दो
विवेकी बना बुद्धि को
उसे श्वेत हंस जैसी कर दो
किताबें पढ़ता रहूं
कविताएं लिखता रहूं
ज्ञान की ज्योति जगाकर
स्वर का मुझे सार दो
वाणी से गाता रहूं
तेरे ही गुण
ऐसा मुझे वर दो
करता रहूं सेवा हंसते हुए
उत्साह और ऊर्जा से
मुझको भर दो।

उठो
जागो
और
तब तक रुको नहीं
जब तक मंजिल
हासिल न हो जाये
(विवेकानन्द)

बसन्त की तरह लोग का हित करते हुए जीना ही मेरा धर्म है। मुझे मुक्ति और भक्ति की कोई चाह नहीं।

इश्क इबादत है प्रेम ही परमेश्वर है

पोथी पढ़ पढ़ जग मुआ पंडित भया न कोय
ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय —कबीर

जिसे पहन झांसी की रानी
मिट गई अपनी आन पे
आज उसी को पहन के निकला
हम मस्तों का टोला
मेरा रंग दे बसंती चोला
माई रंग दे बसंती चोला

यह तो काला धन फैला है
यह तो चोर बाजारी है
यह तो यम-सा नेता है
मतदाता की लाचारी है
जारी है, जारी है
अभी लड़ाई जारी है
(सर्वेश्वर दयाल सक्सेना)

जिसके पास दो कोट हैं वह एक कोट उसे दे दे जिसके पास एक भी नहीं है।
(बाईबिल)

प्रेरक प्रसंग/भागो नहीं, जागो

विवेकानंद बनारस में मंदिर के आसपास घूम रहे थे। अचानक एक बंदर उनके पीछे पड़ गया। वे भागने लगे। बंदर भी उनके पीछे दौड़ने लगा। भागते-भागते युवा विवेकानंद की सांस चढ़ गई। लेकिन बंदर था कि गुर्राता हुआ पीछे ही चला आ रहा था। एक साधु यह तमाशा देख रहा था। उसने विवेकानंद को आवाज देकर रोका, फिर वह बंदर की ओर मुड़ा और उसने पत्थर मारने का एक्शन किया। बंदर डरकर भाग गया। तब उस साधु ने विवेकानन्द को समझाया-''बंदर हो या कुत्ता या जिंदगी की कोई और मुसीबत-इनके पीछे पड़ने पर भागो मत, बल्कि सामने डटकर मुकाबला करो।''

कविता/सफदर हाशमी

सर्दी आई सर्दी आई
ठंड की पहने वर्दी आई
सबने लादे ढेर से कपड़े
चाहे दुबले चाहे तगड़े
नाक सभी की लाल हो गई
सुकड़ी सबकी चाल हो गई
ठिठुर रहे हैं-कांप रहे हैं
दौड़ रहे हैं-हांफ रहे हैं
धूप में दौड़ें तो भी सर्दी
छांव में बैठें तो भी सर्दी
बिस्तर के अंदर भी सर्दी
बिस्तर के बाहर भी सर्दी
बाहर सर्दी, घर में सर्दी
पैर में सर्दी, सर में सर्दी
इतनी सर्दी किसने कर दी
अंडे की जम जाए जर्दी
सारे बदन में ठिठुरन भर दी
जाड़ा है मौसम बेदर्दी

लघु कथा/काश!

मालचन्द तिवाड़ी

एक जैन-गुरु पहाड़ों में अत्यंत सादगी से रहते थे। एक रात उनकी कुटिया में चोर आ घुसा। उसको चुराने लायक कोई चीज नजर नहीं आई। वह खाली हाथ लौटने ही वाला था कि गुरु आ पहुंचे और बोले-'तुम बड़ी दूर से चल कर आये हो, मैं तुम्हें निराश नहीं लौटने दूंगा। कृपया मेरे ये कपड़े उपहार के रूप में स्वीकार करो।' आश्चर्यचकित चोर ने वो कपड़े थामे और चुपचाप चला गया। नंगे-बदन गुरु बाहर एक शिला पर बैठ कर आकाश को निहारने लगे। कुछ देर बाद उन्होंने अपने-आप से कहा 'काश! चोर को मैं यह सुन्दर चांद उपहार में दे पाता।'

अपने पैमाने खुद बनाएं
खुद के प्रति ईमानदार रहें
खुद से ही मुकाबला करें।

शुभ, सही और भले कार्य को अभी पूरा कर लो।
बुरे कार्य को कल के लिए टाल दो।

कोई भी लक्ष्य बड़ा नहीं
जीता वही जो डरा नहीं

परहेज/मुकेश कुमार त्यागी

मेरे चाचा को मधुमेह की बीमारी थी। उन्होंने कहा-''मैं डाक्टर के पास दीपावली के बाद जाऊंगा ताकि त्यौहार की मिठाइयों का पूरा आनंद ले सकूं।'' डाक्टर ने शुगर कन्ट्रोल करने के लिए उन्हें दवाई दी। एक शाम हम सब नाश्ते पर बैठे थे। सामने गरमा-गरम जलेबियां रखीं थीं। चाचा जी को मैंने कहा- 'आप तो जलेबी नहीं खायेंगे।' वे तपाक से बोले-''क्यों नहीं खाऊंगा, जरूर खाऊंगा। शुगर की गोली इसलिए ही तो लेते हैं ताकि मिठाई जी भर के खा सकें।''

मैं शपथ लेता हूं
वोट डालने की
अपने आलस्य के बावजूद
यकीन करते हुए कि
मेरा वोट ला सकता है
चुनाव में बदलाव
बेहतर कल के लिए
तब गर्व से कहूंगा मैं-
होठों पर अंगुली रखते हुए लोगों से
जो सिर्फ आलोचना और बहस करते हैं-
मेरी अंगुली का निशान तो देखो,
वोट लोकतंत्र का सबसे बड़ा हथियार है
उसे समय पर इस्तेमाल करना मेरा हक है
उसका सही इस्तेमाल करना मेरा फर्ज है।

जिंदगी में

कुछ लोग हमें मिलते हैं
ताकि हम वैसे बनें
कुछ लोग हमें मिलते हैं
ताकि हम वैसे न बनें

कई बार हम कड़वी कॉफी पीते रहते हैं और आखिरी घूंट के बाद हमें पता चलता है कि चीनी कप में नीचे बैठी हुई थी। जिंदगी की चाय में मिठास का आनंद लेने के लिए चीनी को ठीक से मिला लेना चाहिए।

मकान तो कारीगर के हाथों से बनाए जाते हैं
लेकिन घर अपने दिलों से बनाए जाते हैं

यदि आप तेज चलना चाहते हैं तो अकेले चलें
यदि आप दूर तलक जाना चाहते हैं तो किसी के साथ चलें

किस्सा कंबल का/जसबीर

नदी के किनारे भोलू बाबा अपने शिष्यों के साथ बैठे हुए सत्संग कर रहे थे। सर्दी बहुत थी और बाबा ठिठुर रहे थे। एक शिष्य चौंककर बोला-''अरे, कंबल! देखो कंबल बहा जा रहा है।'' यह सुनते ही भोलू बाबा ने नदी में छलांग दी और चंद मिनटों में हाथ-पांव मारते हुए कंबल तक पहुंच गए। कंबल को उन्होंने कसकर पकड़ा हुआ था पर बाबा भी नदी में बहे जा रहे थे। उन्हें डूबता देखकर शिष्य चिंतित हो गए और ऊपर से भी चिल्लाए-''अरे गुरु जी, वापिस आ जाओ। अगर कंबल बहुत वजनी हो और उसे खींचकर नहीं ला सकते हो, तो छोड़ दो।''

भोलू बाबा ने कहा-''मैं तो उसे छोड़ने की बहुत कोशिश कर रहा हूं लेकिन अब कंबल मुझे नहीं छोड़ रहा है।'' दरअसल वह कंबल नहीं, काला भालू था।

यदि कुछ गलत देखते और सुनते हो तो उसे नकारो मत। उसे अनसुना मत करो।
आंखें बंद मत करो, मुंह बंद मत रखो।

हमें वही दिखता है जो अभी हमारे सामने है और वह भी तब जिसे हम देखना चाहते हों।

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

भाईचारा/सफदर हाशमी

मेरा जन्म हुआ था भाई
कितनी ही सदियों पहले,
कोई मुझको कहे एकता
कोई भाईचारा कह ले।
मेरे ही बूते वीरों ने
आजादी की जंग लड़ी,
मेरी ही ताकत से डर
अंग्रेजी सेना भाग खड़ी।
आज अगर ये देश सलामत है
तो मेरे ही बल से,
आज अगर मैं मर जाऊं तो
गृहयुद्ध होगा कल से।
आओ! भारतदेश के वीरों,
आओ, मुझको आजाद करो,
आओ, मेरे बंधन तोड़ो
अमन को फिर आबाद करो।

अपने पड़ोसी से ऐसा व्यवहार करें

- जैसा आप अपने प्रति चाहते हैं
- पड़ोसी के घर के आगे कूड़ा न फेंके
- घर में तेज संगीत न बजाएं
- पड़ोसी के घर में तांक-झांक न करें
- पड़ोसियों का हाल-चाल पूछते रहें
- पड़ोसियों की मदद करें
- कॉमन-स्पेस की सफाई करें

अपना बहुमूल्य वोट किसको दें ?

- सरल, ईमानदार एवं साफ छवि वाले को
- पढ़े-लिखे को
- वायदा निभाने वाले को
- युवा एवं उत्साही को
- विकास और समता के पथ पर चलने वाले को

ये वक्त की आवाज है मिल के चलो
ये जिंदगी का राज है मिल के चलो।

बोल अरी ओ धरती बोल
बोल के हमसे जागी दुनिया
बोल के हमसे जागी धरती
राज सिंहासन डांवा डोल

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 3 | मार्च 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद

संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278

अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016

अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना/ शैलेन्द्र सिंह

सजन रे झूठ मत बोलो, खुदा के पास जाना है
न हाथी है ना घोड़ा है, वहाँ पैदल ही जाना है

तुम्हारे महल चौबारे, यहीं रह जाएंगे सारे
अकड़ किस बात की प्यारे, ये सर फिर भी झुकाना है

भला कीजै भला होगा, बुरा कीजै बुरा होगा
बही लिख-लिख के क्या होगा, यहीं सब कुछ चुकाना है

लड़कपन खेल में खोया, जवानी नींद भर सोया
बुढ़ापा देख कर रोया, वही किस्सा पुराना है...

सत्यम् - शिवम् - सुंदरम्

आठ मार्च 2012 के शुभ अवसर पर

होली मुबारक

रंगों का त्यौहार है आयो
मन में उठत हिलोर
गले मिलो गुलाल लगाओ
खूब मचाओ शोर
गुजिया और पकौड़े खाओ
नाचो बनकर मोर
नफरत और द्वेष मिटे
हों खुशियां चारों ओर

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

नर-नारी में होगी जब समता
तभी मिलेगी माँ की ममता
होगी जब हर औरत खुद्दार
तभी मिलेगा बहन का प्यार।
निभाओ तुम अपना फर्ज
मत समझो बेटी को कर्ज
पत्नी को तुम दो अधिकार
रहेगी वो सदा वफादार।

वीर तुम बढ़े चलो। धीर तुम बढ़े चलो
सामने पहाड़ हो सिंह की दहाड़ हो
तुम निडर डरो नहीं, तुम निडर, डटो वहीं
प्रात: हो कि रात हो, संग हो ना साथ हो
सूर्य से बढ़े चलो, चन्द्र से बढ़े चलो
(March Song/ द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी)

खामोश रहो या ऐसी कोई बात करो जो खामोशी से बेहतर हो।

चुनाव की उड़ान/विष्णु नागर	
चिड़िया उड़ी।	नेता उड़ा।
चिड़िया क्यों उड़ी ?	नेता क्यूं उड़ा ?
क्योंकि शाम हो गई थी।	क्योंकि चुनाव हो चुके।
चिड़िया कहां गई ?	नेता कहां गया ?
घोसले में।	दिल्ली।
चिड़िया कब आयेगी ?	नेता कब आयेगा ?
भोर होने पर।	मालूम नहीं।

अगले चुनाव होंगे तब नेता आयेगा पर चुनाव कब होंगे किसी को मालूम नहीं। हां, भोर का समय पक्का है और चिड़िया हमें अपनी चूं-चूं से जरूर जगाएगी पर नेता के कान पर शायद ही कभी जूं रेंगे।

लेफ्ट-राइट-सेंटर

हम
भारत के लोग
किसको चुनें
संविधान चलाने के लिए-
हाथी का कद छोटा है
हाथ काम नहीं करते
कमल कीचड़ में सना है
लालटेन में तेल नहीं है
दरांती की धार कमजोर है
साइकिल के टायर खराब हैं
तराजू के पलड़े विषम है
प्रतीकों में आखिर रखा क्या है!

मत संग्रह कोई सामान्य अंकगणित नहीं होता। इसमें दो और दो चार नहीं होते। यह तो बीजगणित है जिसमें समीकरण के ढेर सारे कोष्ठक हैं।

सबको खुश रखनें के चक्कर में अक्सर हम खुद दुखी हो जाते हैं। यदि हम खुश होंगे तो दूसरों के लिए खुशी का माहौल स्वत : ही बन जायेगा।

स्टीव जॉब्स का APPLE मंत्र : Think Different आपका समय सीमित है। इसलिए दूसरों की जिंदगी की नकल करने में इसे मत गंवाइए। दूसरों के विचारों के बोझ को अपने अन्दर की आवाज पर हावी मत होने दीजिए। पागलों की सुनो। विद्रोहियों की सुनो। उन्हें सुने जो चीजों को अलग ढंग से देखते हैं।

लघुकथा/परम्परा

जब गुरु और शिष्य ध्यान करने बैठते तो चूहों के इधर-उधर दौड़ने के कारण उन्हें परेशानी होती। इस समस्या से निपटने के लिए आश्रम में बिल्ली पाली गई। उस बिल्ली को ध्यान के समय गुरु के पास बांध दिया जाता था। गुरु की मृत्यु के बाद भी बिल्ली को ध्यान-सत्रों के दौरान बांध कर रखा जाता था। उस बिल्ली की मौत हो गई, फिर नई बिल्ली लाई गई। शताब्दियां बीतने के बाद आज भई उस आश्रम में बिल्ली बांधने की परम्परा कायम है और पर अब तो एक ग्रंथ भी लिखा जा चुका है जिसका शीर्षक है- "बिल्ली का आध्यात्म में महत्व।"

बुरा कोई नहीं होता बुरी सिर्फ हमारी नजर होती है। जैसी नजर वैसा नजारा।

दंतकथा/शिव खेड़ा

जंगल में एक स्कूल खुला। उसमें चार छात्र थे: एक गिलहरी, एक चिड़िया, एक मछली और एक कुत्ता। पाठ्यक्रम में बहुमुखी शिक्षा देने के उद्देश्य से चार विषय रखे गये-उड़ना, पेड़ पर चढ़ना, तैरना और बिल खोदना। हर जानवर को ये सभी पढ़ने अनिवार्य थे। चिड़िया को उड़ान में A ग्रेड मिला। लेकिन जब बिल खोदने की बारी आई तो वह अपनी चोंच और पंख तोड़ बैठी। नतीजन वह उड़ान में भी C ग्रेड पर आ गई। पेड़ पर चढ़ने और तैरने में तो वह फेल ही हो गई। गिलहरी पेड़ पर चढ़ने में काफी कुशल थी लेकिन वह तैरने में फेल हो गई। मछली सबसे अच्छी तैराक थी, लेकिन पानी से बाहर निकलते ही वह बाकी सभी विषयों में फेल हो गई। कुत्ता स्कूल गया ही नहीं और इस बात को लेकर झगड़ता रहा कि पाठ्यक्रम में भौंकना भी शामिल किया जाए। खरगोश को बिल खोदने में A ग्रेड मिला लेकिन पेड़ पर चढ़ने की कई असफल कोशिशें करने के बाद एक दिन वह ज़मीन पर इतनी बुरी तरह से गिरा कि उसे ब्रेन डैमेज हो गया। अगले साल उस स्कूल में एक इंसान के बच्चे को भी दाखिला मिला। उसने सब कार्य आधे-अधूरे ढंग से किये। उसे कक्षा का सर्वोत्तम छात्र घोषित किया गया।

प्रेरक प्रसंग

यह सन् 1917 की बात है। कलकत्ता में कांग्रेस का अधिवेशन चल रहा था। लोकमान्य तिलक का भाषण हुआ। उसके तुरंत बाद महात्मा गांधी जी की बारी थी। उन्होंने सभा को संबोधित करते हुआ कहा-'लोकमान्य का सुंदर और स्फूर्तिदायक भाषण अगर हिन्दी में हुआ होता तो अधिकांश लोग समझ पाते। भाषण जिनकी समझ में पूरी तरह से न आया हो, वे हाथ ऊपर उठाएं।' हजारों हाथ उठ गये। बालगंगाधर तिलक जी फिर से भाषण के लिए खड़े हुए। वे टूटी-फूटी हिन्दी में बोले किंतु लोकभाषा और आम आदमी का सम्मान हुआ। तालियां लगातार बजती रहीं।

जब भी आप कोई नया और अलग काम करते हैं तो पहले लोग आप पर हंसते हैं, फिर आपका विरोध शुरू कर देते हैं और अंत में आपके साथ हो जाते हैं। आलोचना की परवाह न करते हुए उस कार्य को करते चलो जो आपके अंतर्मन को ठीक लगता हो।

बाल कितने भी उलझे हुए हों, उन्हें धीरे-धीरे और धैर्य से सुलझाया जा सकता है। हड़बड़ी करने से बाल सुलझने की बजाय और उलझ जाते हैं।

समस्या अपेक्षा और असलियत के बीच की दूरी है। इसके समाधान के दो ही तरीके हैं-

1) वास्तविकता को स्वीकार करें और उम्मीदें कम रखें
2) उम्मीद ज्यादा रखें और उन्हें वास्तविकता में बदलें।

मधुमक्खी कहती है आप मेरा छत्ता तो तोड़ सकते हो और शहद चुरा सकते हो लेकिन मुझसे शहद बनाने की कला नहीं छीन सकते।

जमीन तुम्हारे नंगे पैरों को छूने के लिए तरसती है
आसमान तुम्हारे सिर के बालों से खेलना चाहता है

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

ठप्पों की थोप/जसेकला

न मैं माया, न ही छाया
न कोई गुलदस्ता
न ढोल-पशु पिटने के लिए
न ही बाजार का माल बिकने के लिए
न बच्चे जनने की मशीन हूँ
मैं भी इक इंसान हूँ।
मैं संगिनी हूँ-अर्धांगिनी नहीं
मां-बहन हूँ-नौकरानी नहीं
पति को परमेश्वर और
मुझे धर्मपत्नी कहना
आदमियत की कोई गहरी साजिश है।
मेरी रूह निरंतर सवाल करती है-
सरनेम मैं ही क्यूँ बदलूँ शादी के बाद
व्रत मैं ही क्यूँ रखूँ करवा चौथ का
बुरका मैं ही क्यूँ- पहनूँ
राखी मैं ही क्यूँ बाधूँ
तर्क (या फिर कुतर्क) चाहें थोड़ा बदले हों
पर धारणाएं वही हैं-
जहां नारी की पूजा होती है
वहां देवता बसते हैं
आखिर हैं तो वे भी पुरुष ही
इसलिए मुझे स्वर्ग से डर लगता है
पर मैं नरक का द्वार नहीं हूँ
डस्टबिन या पायदान नहीं हूँ।

इम्तहान के लिए

- परीक्षा हॉल में वक्त से थोड़ा पहले पहुंचें।
- पूरे पेपर को एक नजर में तेजी से पढ़ लें।
- जो सवाल आते हैं उन्हें पहले हल करें।
- जिन सवालों पर अटक जाएं, उनसे जूझने की जिद न करें।
- शब्द-सीमा और अंकों का ध्यान रखते हुए जवाब की लंबाई तय करें।
- जवाब स्पष्ट सटीक और सारगर्भित हों।

औरत के हक में

- कन्याओं की भ्रूण-हत्या न करें।
- बेटी और बेटे को बराबर समझें।
- न दहेज लें न दहेज दें।
- बहू, बेटी, बहन, माता और सहेली-सबकी इज्जत करें।
- घर के कामकाज में हाथ बटाएं।
- सब साथ मिलकर खाना खाएं।
- औरत सबला और समर्थ है।
- औरत समाज का आधार और नींव है उसे सशक्त करना हम सबका फर्ज है।

फांसी से चार दिन पहले

ऐ इलाही वो भी एक दिन होगा
अपनी जमीं अपना आसमां होगा

-भगत सिंह (19 मार्च, 1931)

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 4 | अप्रैल 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना :

हे प्रभु आनंद-दाता ज्ञान हमको दीजिये,
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिए,
लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बनें,
निंदा किसी की, हम किसी से, भूल कर भी न करें,
सत्य बोलें, झूठ त्यागें, मेल आपस में करें,
जाये हमारी आयु, हे प्रभु! लोक, के उपकार में,
हाथ डालें हम कभी न भूल कर अपकार में,
हे प्रभु आनंद-दाता ज्ञान हमको दीजिये.

(100 साल पहले रामनरेश त्रिपाठी जी द्वारा रचित)

तुम जमीं वालों पर रहम करो
आसमाँ वाला तुम पर रहम करेगा

बचपन में पढ़ी अंग्रेज़ी कविता का सार/**बहादुर सिंह रावत**

अबू बिन आदम ने फरिश्ते से पूछा - "क्या लिख रहे हो?"

फरिश्ते ने जवाब दिया-"उन लोगों के नाम जो ईश्वर से प्रेम करते हैं।"

अबू ने कहा-"मेरा नाम है?", फरिश्ता बोला-"नहीं।"

अबू ने धीमी किंतु खुशभरी आवाज़ में कहा-"मेरा नाम उस लिस्ट में लिख लेना जिसमें लोग साथी इंसानों से प्यार करते हों।" फरिश्ते ने ऐसा ही किया और वह गायब हो गया। अगली रात वह फरिश्ता फिर आया। उसके हाथ में उन लोगों की लिस्ट थी जिन्हें ईश्वर ने अपनें प्रेम का आशीर्वाद दिया था और लिस्ट में सबसे ऊपर अबू बिन आदम का नाम था।

जागेंगे, नाचेंगे, गायेंगे
उड़ेंगे-जुड़ेगे-बढ़ेंगे
अड़ेंगे,भिड़ेंगे, लड़ेंगे
जीतेंगे, जीतेंगे-हम जीतेंगे
(लाल्टू)

जिंदगी इक बार मिलती है इसे भरपूर जीओ।

लघुकथा/रविकांत

प्रभु से प्रार्थना करती हुई मां बहुत परेशान थी
"शादी क्यूं नहीं होती मेरे बेटे की?"
बेटे की शादी हो गई और बहू घर आ गई।
दो साल बाद मां प्रभु से कह रही थी–"शादी क्यूं हो गई मेरे बेटे की!"

नजरिया/वह शख्स परेशान सा क्यूं है

गर्मी का मौसम था तो उसने शिकायत की–"गर्मी बहुत है पसीना आता है। कुछ करने को मन नहीं करता।" मौसम बदला, बरसात होने लगी तो उसने शिकायत की–" घर से निकलना मुश्किल हो गया है। रास्ते में कीचड़ है और बाहर निकलते ही भीग जाता हूँ।"

मौसम फिर बदला, सर्दी शुरु हो गई। उसने शिकायत की–"ठंड बहुत है। ठिठुरन के कराण हाथ-पैर ठीक से नहीं चल पाते।" अब मौसम के चक्र में बसंत का सुहावना मौसम था-न ज्यादा ठंड, ना ज्यादा गर्मी और न ही बरसात। फिर भी वह खुश नहीं था, बोला-"मुझे डर है कि यह मौसम ज्यादा दिन ठहरेगा नहीं।"

संसार में आज तक अच्छा युद्ध और बुरी शांति कभी नहीं हुई।

रहस्य

आप जिस बात और चीज का प्रतिरोध करते हैं वह जारी रहती है क्योंकि आप कहते हैं मैं यह चीज नहीं चाहता और उस चीज पर तीव्र ध्यान होने के कारण वही भावना प्रबल होती है। शायद इसीलिए मदर टेरेसा कहती थीं–"मैं कभी किसी युद्ध-विरोधी रैली में हिस्सा नहीं लूंगी। हां, अगर आप शांति रैली आयोजित करें तो मुझे जरूर बुलाएं।"

दावत में बहुत सारे व्यंजन रखे रहते हैं। हमें क्या खाना है यह तो हमें खुद ही तय करना होता है-अपनी भूख और अपने हाजमे के अनुसार।

अपनी शक्ति का न्यूनतम भाग स्वार्थ में खर्च करें और अधिकमत भाग परमार्थ में।	गैरों से मिलना तो मुमकिन है खुद से मिलना बहुत मुश्किल है
हम रास्ते पर पड़ा पत्थर कपूरथला में नहीं हटाते और चोट हमें दिल्ली की सड़कों पर लगती है।	दिमाग पैराशूट की तरह है। यह तभी ठीक से काम करता है जब इसे पूरी तरह से खोला जाता है।
अपनी मिट्टी पे चलने का सलीका सीखो संगे-मरमर पे चलोगे तो फिसल जाओगे	गरीब लहरों पे पहरे बैठाये जाते हैं समुंदरों की तलाशी कोई नहीं लेता
गुब्बारे में हवा भरकर उसको यह गुमान है कि उसने सीख लिया है हवा को कैद करने का हुनर	जो हमसे रोज मिलते हैं उनसे ही हम लड़ सकते हैं कभी-कभार मिलने वालों से तो बस दुआ सलाम करते हैं

किस्सा/अरविंद

आश्रम में महंत जी अकेले रहते थे। वहां गृहस्थ लोगों का प्रवेश वर्जित था। एक दिन कोई भटका हुआ व्यक्ति उनके पास आश्रय के लिए आया। वह आश्रम में रहने लगा। कुछ दिन बाद उसने महंत जी से अनुरोध किया कि वह अपनी पत्नी को भी आश्रम में लाना चाहता है जिससे उसके मन का भटकाव शांत हो सके और वह ठीक से साधना कर सके। संकोच और विरोध के बावजूद महंत जी राजी हो गए। पति-पत्नी आश्रम में रहने लगे। पत्नी रसोई संभालने लगी। कुछ अरसा और गुजरा। उस दम्पति ने अपने दो बच्चों को भी आश्रम में लाने की पेशकश की। महंत जी थोड़ा हिचके फिर कुछ सोचकर उन्होंने इसकी भी इजाजत दे दी। अब उस व्यक्ति का पूरा परिवार आश्रम में था। और एक दिन महंत जी को उस व्यक्ति ने धक्के देकर आश्रम से बाहर निकाल दिया यह कहते हुए कि-''यह आश्रम नहीं है, मेरा घर है। यहां अकेले लोगों का रहना वर्जित है।''

कबिरा खड़ा बाज़ार में, मांगे सबकी खैर
ना काहु से दोस्ती, ना काहू से बैर

आम आदमी का बजट	सरकार का बजट कैसा हो
• आमदनी से कम हो खर्चा	• जरूरी चीजें सस्ती हो
• गैर जरूरी चीजें न खरीदें	• विलासिता वाली चीजें महंगी हों
• महंगी चीजें कम से कम खरीदें	• पुश्तैनी सम्पति का खात्मा हो
• कर्ज से बचें	• सबको डेली वेज ही मिले
• बैंक-बैलेंस रखें	• मुनाफाखोरी पर लगाम कसी जाए
• आपातकाल के लिए बचत करें	• दलालों और बिचौलियों पर नियंत्रण हो
• भविष्य के लिए इन्वैस्ट करें	• अमीरी रेखा तय हो

बाजार का अंकगणित

विज्ञापन लिखा था

एक खरीदो - 10 प्रतिशत बचाओ

दो खरीदो - 20 प्रतिशत बचाओ

तीन खरीदो - 40 प्रतिशत बचाओ

इसके नीचे किसी समझदार ने शानदार प्रस्ताव लिख दिया

कुछ मत खरीदो - 100 प्रतिशत बचाओ

बोधकथा/टालस्टॉय

कुछ मछुआरे नाव में जा रहे थे। अचानक तेज तूफान आ गया। वे डर गए। उन्होंने घबराकर चप्पू फेंक दिए और भगवान से प्रार्थना करने लगे कि वह इनकी जान बचा दें। नाव तट से ज्यादा दूर होते हुए नदी के वेग से बही जा रही थी। तब एक बुजुर्ग मछुआरे ने कहा-''चप्पू काहे को फेंक दिए! भगवान को याद करो लेकिन नाव को तट की तरफ खेते रहो।''

जब तुम उजाले में होते हो तो सब चीजें तुम्हारे पीछे चलती हैं। लेकिन जब तुम अंधेरे में चले जाते हो तो तुम्हारी छाया भी साथ नहीं चलती।

दिल कहता है - कुछ दिनों के लिए दुनिया छोड़ दें
सुना हैं, लोग बहुत याद करते हैं चले जाने के बाद

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

कविता/**नया साल**/जसेकला

खुशफ़हमी है
कलगीधारी घोड़े को
स्मार्ट होने की
बग्गी मे जुते हुए,
श्वेतवर्णी कबूतर को
शांतिदूत होने की
गगन में उड़ते हुए
और पढ़े लिखे आदमी को
मालिक होने की
सरकारी नौकरी करते हुए।
ज्यादा जरूरी है
ईंटों का बोझा
रात की पहरेदारी
और रोटी पकाना
जिसकी जिम्मेदारी सौंपी है
समझदार समाज ने
गधे, उल्लू और अनपढ़ औरतों को
मूर्ख की पदवी देते हुए,
आओ साथियों!
1 जनवरी को
चंद जहीन लोगों के लिए छोड़कर
हम बहुजन
1 अप्रैल का उत्सव मनाएं,
वही हमारी होली है
वही हमारी ईद है।
आज हमारा दिन है
कल से तो फिर सहनी है
मंहगाई की मार
आर्थिक बजट का असर
हम पर ही पड़ेगा।

आओ गुनगुनाएं/**साहिर लुधियानवी**

न मुँह छुपा के जियो और
न सर झुका के जियो
ग़मों का दौर भी आये
तो मुस्करा के जियो।
घटा में छुपके सितारे
फ़ना नहीं होते
अंधेरी रात में दिये
जला के चलो।
ये ज़िंदगी किसी मंज़िल पे
रुक नहीं सकती
हर इक मक़ाम पे
क़दम बढ़ा के चलो

बुक पोस्ट

धर्म की जय हो
अधर्म का नाश हो
प्राणियों में सदभावना हो
विश्व का कल्याण हो

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग,

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 5 | मई 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278

अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना :

श्रम देवता वरदान दो
अभिमान से मन मुक्त हो
जिंदगी में सादगी
बरताव में हो नम्रता
दर्दमंदी दिल में हो
कर्म में शालीनता
प्यार का दरिया बहायें
प्यार की खातिर मिटें
श्रम देवता वरदान दो
अभिमान से मन मुक्त हो

शरीर-श्रम एक तरह का यज्ञ है और जो मनुष्य यज्ञ किये बिना भोजन करता है वह चोरी का अन्न खाता है। अपनी रोटी के लिए अपना पसीना बहाओ। **-महात्मा गांधी**

तुम्हारे पास खोने के लिए
अपनी बेड़ियों के सिवाय
कुछ नहीं है।
जीतने के लिए सारी दुनिया है।
दुनिया के मजदूरों एक, हो!

हाथ में जिसके कलम है कलम ले के उठो
बाजा बजाने वालों तुम बाजा ले के उठो
हाथ में जिसके औजार है औजार ले के उठो
पास में अगर कुछ नहीं तो आवाज ही ले के उठो
साथियों, समाज की सूरत बदलने के लिए उठो
गांव-गांव से उठो और बस्ती-बस्ती से उठो

बनने की तमन्ना रखते हैं
मिटने का कलेजा रखते हैं
सर अपना ऊंचा रखते हैं
जिस रोज बगावत कर देंगे
दुनिया में कयामत कर देंगे
ख्वाबों को हकीकत कर देंगे
मजबूर नहीं- मजदूर हैं हम
कमजोर नहीं-मजबूत हैं हम

मई दिवस उन मजदूरों की कुरबानियों का नाम है
जो बदलते जग का नक्शा, उनको लाल सलाम है
मजदूरों की ताकत से शोषक की नींद हराम है
इस समाज को बदलो साथी, यह उनका पैगाम है

है लाल हमारा परचम
मजदूरों और किसानों का
कुचले हुए इंसानों का
आजादी के दीवानों का

मनुष्य की सबसे अच्छी मित्र उसकी दस उंगलियां हैं।

ईलाज

राजा बीमार था। कई वैद्यों ने उसका इलाज किया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। एक बूढ़े आदमी ने सुझाव दिया कि अगर राजा जी किसी सुखी इंसान का कुर्ता पहनें तो ठीक हो सकते हैं। चारों तरफ छानबीन शुरू हो गई पर काफी दिनों के बाद भी ऐसा कोई मनुष्य नहीं मिला क्योंकि सभी लोगों को किसी-न-किसी बात का दुख था। इसी तलाश में गर्मी की एक दोपहर राजा ने एक किसान को खेत में खुशी से काम करते हुए देखा और वह उसे सुखी मनुष्य लगा। कुर्ता माँगने के लिए राजा सोच ही रहा था कि उसने देखा-वह किसान तो सिर्फ लुंगी पहने हुए है और उसकी सारी देह पसीने से तरबतर है।

पाश की कलम से

हम लड़ेंगे साथी, उदास मौसम के लिये
हम लड़ेंगे साथी, गुलाम इच्छाओं के लिये
हम चुनेंगे साथी, जिन्दगी के टुकड़े
कत्ल हुए ज़ज्बों की कसम खाकर
बुझी हुई नज़रों की कसम खाकर
हाथों पर पड़े छालों की कसम खाकर
हम लड़ेंगे जब तक
दुनिया में लड़ने की ज़रूरत बाकी है
हम लड़ेंगे
कि लड़े बगैर कुछ नहीं मिलता
हम लड़ेंगे
कि अब तक लड़े क्यों नहीं
हम लड़ेंगे
अपनी सजा कबूलने के लिए,
हम लड़ेंगे
लड़ते हुए जो मर गए
उनकी याद
जिन्दा रखने के लिए
हम लड़ेंगे।

राइट टू वर्क/जसेकला

ठेकेदार के हाथ में डंडा
अफसर के हाथ में कलम और
उनके हाथ में हैं पैनीं दरांतियां
जो निकली हैं झुंड में
कालोनी की घास
काटने के मिशन (काम) पर।
उन मेहनती और गरीब
घसियारिन बहनों से
चिल्लाकर कहने को मन होता है-
काट डालो गले उन सबके
जो देते नहीं दिहाड़ी तुम्हें पूरी या वक्त पर
और ताड़ते हैं तुम्हें गलत नजरों से।
विडम्बना यही है-
राजा होता है-एक
शासन करते हुए
खाट तोड़ने के लिए,
प्रजा होती है-अनेक
शोषित होने और
खटने के लिए।

किस्सा साफ सुथरे लोगों का

गाड़ी का इंतजार करते हुए एक पढ़ा-लिखा नवयुवक मूंगफली चबा रहा था और छिलके फर्श पर गिराता जा रहा था। पास ही डस्टबिन लगी हुई थी। सफाई वाले ने उसे टोका-''मैं अभी यहां साफ करके गया हूं। आप छिलके तो डस्टबिन में फेंक सकते हो।'' युवक ने गुस्से से उसको देखा और झिड़क कर बोला-''चुपचाप अपना काम कर।'' सफाई वाले ने छिलके उठाकर डस्टबिन में डाल दिए। उस युवक की अकड़ और बढ़ गई। थोड़ी देर बाद वही सफाईवाला वहां से फिर गुजरा। युवक मुंगफली के छिलके अभी भी फेंके जा रहा था। सफाई वाले ने चुपचाप छिलके उठाए और उस नवयुवक की जेब में ठूंस दिए। शान से अपनी लंबी झाड़ू को कंधे पर रखकर वह दूसरे प्लेटफार्म की सफाई करने चला गया।

हम मेहनत कश जगवालों से जब अपना हिस्सा मांगेगे एक खेत नहीं, एक देश नहीं हम सारी दुनिया मांगेगे यहाँ पर्वत पर्वत हीरे हैं यहाँ सागर सागर मोती हैं ये सारा माल हमारा है ये सारा माल हमारा है हम सारा खज़ाना मांगेगे **(फैज अहमद फैज)**	संसार के सारे मेहनतकश खेतों से मिलों से निकलेंगे बेघर, बेदर, बेबस इंसान तारीक बिलों से निकलेंगे अमन और खुशहाली के फूलों से दुनिया सजाई जायेगी वो सुबह हमीं से आयेगी वो सुबह कभी तो आयेगी **(साहिर लुधियानवी)**

यदि तुम प्रेम से श्रम नहीं कर सकते तो इससे बेहतर होगा कि अपना काम छोड़ दो और मंदिरों की सीढ़ियों के पास जा बैठो, उनके आगे हाथ पसारते हुए, जो आनंदपूर्वक श्रम करते हैं

–खलील जिब्रान

सारी दुनिया का बोझ हम उठाते हैं लोग आते हैं लोग जाते हैं हम यहाँ पे खड़े रह जाते हैं दिल में अरमान हैं–हम भी इन्सान हैं बड़ी मेहनत से रोटी कमाते हैं	वो जिसके हाथ में छाले हैं, पैरों में बिवाई है उसी के दम से रौनक आपके बँगले में आई है गरीब हैं तो इसलिए कि तुम अमीर हो गए एक बादशाह बन गया तो सौ फकीर हो गए

अगर किसी आदमी को सड़क साफ करने का काम दिया जाए, तो उसे सफाई वैसे ही करनी चाहिए जैसे माइकल एंजिलो पेंटिंग करता हो, बीथोवन संगीत की रचना करता हो या शेक्सपीयर कोई कविता लिखता हो। उसे सड़क की सफाई इतनी अच्छी तरह से करनी चाहिए कि स्वर्ग और पृथ्वी, दोनों जगह के लोग, रूककर बोलें कि यहां सड़क साफ करने वाला रहता था, जिसने अपना काम आलीशान तरीके से किया

– मार्टिन लूथर किंग

नजरिया

तीन श्रमिक पत्थर तोड़ने के काम में लगे हुए थे।

पास से गुजरते हुए एक आदमी ने उनसे पूछा–''तुम क्या कर रहे हो?''

पहले श्रमिक ने उसकी ओर देखा भी नहीं और क्रोध से कहा–''क्या तुम अंधे हो, तुम्हें दिख नहीं रहा कि मैं पत्थर तोड़ रहा हूं।''

दूसरे श्रमिक ने उसकी तरफ देखा और कहा–''मैं पत्थर तोड़ रहा हूं। यह मैं अपने परिवार की रोटी कमाने के लिए कर रहा हूं।''

तीसरा श्रमिक पत्थर तोड़ते हुए गीत भी गा रहा था। उसने मुस्करा कर इमारत की ओर इशारा करते हुए कहा–''भगवान का मन्दिर बना रहा हूं।''

मजदूर का पसीना सूखने के पहले ही उसकी मजदूरी चुका दो।	मेहनत और ईमानदारी से अपनी रोजी कमाओ। हलाल की रोटी खाओ।

कविता/मनोज अग्रवाल (इलाहाबाद)

फुटपाथ पर सोता
फिर भी नहीं रोता
कम खाता पीता
फिर भी हंसता और जीता
ऐसा देखा नहीं दूजा है
सचमुच!
हिन्दुस्तान का आदमी
आदमी नहीं अजूबा है

मजदूर के हक में

- उसकी और उसके काम की इज्जत करें
- उसके काम का सही दाम दें
- उसके थके शरीर को आराम भी दें
- उसके बच्चों से काम न करवाएं
- उसकी सेहत का ध्यान रखे
- उसे नियमित छुट्टी भी दें
- उसके बच्चों को शिक्षित करें
- उसे संगठित बनाएं

तोड़ती पत्थर/(सूर्यकांत त्रिपाठी निराला)

देखा उसे मैंने
इलाहाबाद के पथ पर
वह तोड़ती पत्थर
कोई न छायादार पेड़
नत नयन, हथौड़ा हाथ,
करती बार-बार प्रहार
चढ़ रही धूप;
गर्मियों के दिन
दिवा का तमतमाता रूप;
उठी झुलसाती हुई लू,
रुई ज्यों जलती हुई भू,
देखते देखा मुझे तो एक बार
सुनी मैंने वह नहीं जो थी झंकार,
ढुलक माथे से गिरे सीकर,
लीन होते कर्म में फिर ज्यों कहा-
'मैं तोड़ती पत्थर!'

बुक पोस्ट

सलाम है सलाम है
किसान को सलाम है
सलाम है सलाम है
श्रमिक को सलाम है

कर्म ही पूजा है

चींटी से परिश्रम करना सीखो

पूंजी तो मृत श्रम है जो जीवित श्रम का शोषण करते हुए डायन की तरह जिंदा रहती है और श्रम का निरंतर शोषण करती रहती है! **(कार्ल मार्क्स)**

खून पसीने की जो मिलेगी तो खायेंगे
नहीं तो यारों हम भूखे ही सो जायेंगे

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 6	जून 2012	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना :

तूने हमें पैदा किया, पालन कर रहा है तू
तुझसे ही पाते हम प्राण, सबके दुख हरता तू
तेरा महान प्रकाश छाया हुआ सभी स्थान
कुदरत की हर शै में तू हो रहा विद्यमान
तेरा ही धरते ध्यान हम मांगते तेरी दया
तू हमारी बुद्धि को नेक कार्य में लगा।

उठ जाग मुसाफिर भोर भई
अब रैन कहां जो सोवत है
जो सोवत है सो खोवत है
जो जागत है सो पावत है
जो काल करे सो आज कर ले
जो आज करे सो अब कर ले
जब चिड़ियन खेती चुग डाली
फिर पछताए क्या होवत है!

सब लोग चाहते हैं कि समाज में विवेकानन्द, भगत सिंह, महात्मा गांधी, मदर टेरेसा और अन्ना हजारे जैसे बच्चे पैदा हों पर उनके अपने घर में नहीं पड़ोसी के घर में।

विश्व पर्यावरण दिवस-5 जून - *साफ हवा और साफ पानी*

वृक्ष कबहुं नहिं फल भखैं नदी न संचैं नीर,
परमारथ के कारन ही साधु धरत शरीर

पवन गुरु, पानी पिता, माता धरती महत
दिवस-रात दुई दाईआं, खेले सकल जगत

कुदरत की पगडंडी पर चलते हुए
सूरज को उगता हुआ देखें
पशुओं को खेत में चरते हुए देखें
पक्षियों को आकाश में उड़ते हुए देखें
नदी को धीमे-धीमे बहते हुए देखें
समुंदर के ज्वार-भाटा को उमड़ते हुए देखें
पहाड़ की ऊंचाई को नभ छूते हुए देखें
और चलते-चलते जब थक जाएं
तो पेड़ों की छाया में बैठकर आराम करें।

जल - जंगल - जमीन और बयार, इन सब पर सबका अधिकार

प्रेरक प्रसंग / गुरु-शिष्य

एक आदमी ने लुकमान से पूछा-"आपने तमीज किससे सीखी ?"

लुकमान ने जवाब दिया-"बदतमीजों से।"

आदमी चौंककर बोला-"वो कैसे!"

"मैंने उन लोगों में से जो कुछ बुरी बात देखी उससे परहेज किया।" जवाब मिला।

आओ गुनगनाएं / कवि प्रदीप

इंसान का इंसान से हो भाईचारा
यही पैगाम हमारा, यही पैगाम हमारा

नए जगत में हुआ पुराना, ऊंच-नीच का किस्सा,
सबको मिले मेहनत के मुताबिक अपना-अपना हिस्सा,
सबके लिए सुख का हो बराबर बंटवारा

हर इक महल से कहो कि झोपड़ियों में दीए जलाएं
छोटे और बड़ों में अब कोई फर्क नहीं रह जाए
इस धरती पर हो प्यार का घर-घर उजियारा

जब पुरानी चीज़ें टूटेगी तभी तो नई आएंगी।

जो हम करते आ रहे हैं यदि वही करेंगे तो वही होगा जो हो रहा है।

जब तुम्हारे दिल में किसी के प्रति नफरत पैदा हो तो फौरन उसकी अच्छाईयों को याद करो।

लोग डूबते हैं तो समुंदर को दोष देते हैं
मंजिल न मिले तो मुकद्दर को दोष देते हैं
खुद तो सड़क पर संभलकर चलते नहीं
लगती है चोट तो पत्थर को दोष देते हैं

लघुकथा / चमत्कार को नमस्कार

रामकृष्ण परमहंस जी के पास किसी ने आकर एक दिन कहा- "मेरे गुरु तो पानी पर चलते हैं, आपके पास तो ऐसी कोई सिद्धि दिखाई नहीं पड़ती।" रामकृष्ण ने पूछा- "तुम्हारे गुरु जी ने कितने समय में यह कला सीखी ?" शिष्य ने कहा- "कम से कम बीस वर्ष तो उनको मंत्र की साधना में लगे ही होंगे।" रामकृष्ण ने उससे कहा- "बड़ी मूढ़ता है! आपके गुरु जी ने बीस वर्ष का अमूल्य जीवन यूं ही नष्ट कर दिया! मैं तो दो पैसे में नाव से नदी पार कर लेता हूं।"

ईश्वर के तीन बंदर / विष्णु नागर

पहला बंदर देखता और सुनता तो है मगर बोलता बिल्कुल नहीं
दूसरा बंदर देखता और बोलता है मगर सुनता बिल्कुल नहीं
तीसरा बंदर बोलता और सुनता है मगर देखता बिल्कुल नहीं
ईश्वर ने उन्हें आशीर्वाद दिया- "तुम्हीं मनुष्य के पूर्वज हो और जैसे-जैसे भारतवर्ष में चुनाव होते जाएंगे लोकतंत्र को कायम रखने के लिए मनुष्य फिर से बंदर बनना चाहेगा।"

इंसान को नमक की तरह होना चाहिए, जो खाने में तो रहता है पर दिखाई नहीं देता किंतु अगर न हो तो उसकी कमी बहुत महसूस होती है।

भारत के राष्ट्रपति के बारे में

राष्ट्रपति का चुनाव अप्रत्यक्ष रूप से एक निर्वाचक मंडल द्वारा किया जाता है जिसमें संसद के दोनों सदनों के निर्वाचित सांसद और राज्य/संघीय क्षेत्रों की विधान-सभाओं के निर्वाचित विधायक शामिल होते हैं। प्रत्येक सदस्य के मत का मूल्य जनसंख्या के अनुपात में एक फार्मूले से तय होता है। राष्ट्रपति देश का संवैधानिक अध्यक्ष और रक्षा सेवाओं का सुप्रीम कमांडर होता है। उसका कार्यकाल 5 साल का होता है। वह भारत सरकार का औपचारिक प्रधान है। अधिकतर मामलों में वह मंत्रिपरिषद की सलाह पर ही कार्य करता है। वह एक बार मंत्रिपरिषद को अपने निर्णय पर पुनर्विचार के लिए कह सकता है। आपातकालीन स्थिति का सामना करने के लिए राष्ट्रपति को विशेष शक्तियां प्रदान की गई हैं। गठबंधन की सरकारों के इस दौर में, जब अक्सर किसी भी दल को स्पष्ट बहुमत नहीं मिलता, प्रधानमन्त्री की नियुक्ति के संबंध में राष्ट्रपति की भूमिका महत्त्वपूर्ण हो जाती है।

चुनावी तजुर्बा-2012/अफलातून (वाराणसी)

हम यह मान कर चले थे कि आम जनता खुद से राजनीति को काफी दूर महसूस करने लगी है। हमने सोचा था कि चुनाव लड़कर आम आदमी को राजनीति से जोड़ने की कोशिश करेंगे। लगभग सवा तीन लाख मतदाताओं के विधान सभा क्षेत्र (वाराणसी कैण्ट) में समाजवादी जनपरिषद के प्रत्याशी के रूप में मुझे मात्र 632 वोट मिले। जाति, सम्प्रदाय और पैसे के आधार पर राजनीति की मुख्यधारा के दलों से जुड़ना अधिकतर लोगों ने पसंद किया। लोग-बाग प्रचलित राजनीति से मजबूती से जुड़े हैं। लोगों में हमारी राजनीति के प्रति यकीन पैदा करने के लिए जो न्यूनतम ताकत आवश्यक है वह हम नहीं जुटा पाए हैं।

हमें मिले वोट अललटप्पू ढंग से नहीं पड़े थे। जिन इलाकों में दल का काम था अथवा साथियों का निजी संपर्क था वहीं से यह वोट आए। गिने-गिनाए। एक मित्र ने सही कहा कि लड़ नहीं पाए लेकिन ललकारा तो खूब! इस बार सर्वाधिक नुक्कड़ संभाएं हमने ही कीं। बड़े दलों के बड़े नेताओं की रैलियां हुईं लेकिन नुक्कड़ सभाएं बिलकुल नहीं हुईं। हमारे परचे भी पसंद किए गए। करीब एक लाख रुपए चुनाव में खर्च हुए। चन्दा इससे कुछ अधिक हुआ। चंदे का बड़ा हिस्सा बनारस के बाहर रहने वाले मित्रों से आया। 1977 में मेरे साथ स्कूल पास करके जो मित्र निकले थे उनका सहयोग अधिक था।

चुनाव-तंत्र की कमियां उजागर हुईं। यह कमी थी-जायज चुनावी खर्च का फालतू छिद्रान्वेषण और नाजायज खर्च रोक पानी में पूरी विफलता। लोकतंत्र का यह आवश्यक पर्व धारा 144 के तहत नियंत्रित था। चार से अधिक लोगों के इकट्ठे होकर कुछ भी सार्वजनिक तौर पर करने के लिए पुलिस और प्रशासन से अनुमति लेनी पड़ती है। गैर-मान्यता प्राप्त दलों के लिए मात्र 15 दिन प्रचार के लिए मिलते हैं। इन छोटे दलों को चुनाव चिन्ह भी इस पखवाड़े के शुरुआत में ही मिलता है। इस अवधि में चुनाव खर्च बताने के लिए तीन बार रिटर्निंग अफसर के दफ्तर जाना पड़ता है। अंग्रेजी अखबार हिन्दू और टी. वी. के महत्त्वपूर्ण चैनलों (स्टार न्यूज, एनडीटीवी, आज तक) पर हमारी उम्मीदवारी 'खबर' मानी गई।

कविता/वृक्ष की पुकार/हरीश नारंग

मैं सदा ही
निःस्वार्थ अर्पण करता रहा
अपना सर्वस्व तुम्हें
और........
पल–पल बिखेरता रहा हरियाली
तुम्हारे जीवन के हर पग पर
और........
संवारता रहा इस धरा को
किसी सुहागिन की
मांग की तरह
परन्तु........
क्या हो गया है तुम्हें
किस कारण तुले हो
मेरे मूल को ही नष्ट करने पर
मैं तुमसे अपने जीवन की
भीख नहीं मांग रहा
मैं तो दुहाई दे रहा हूं
तुम्हारी आने वाली पीढ़ी की
क्या छोड़ोगे उसके लिए–
घुटने के बल चलने को
तपती लू से दहकता आँगन ?
अथवा
क्रीड़ास्थल के नाम पर
अथाह रेतीले मैदान ?
अथवा
ऐसी दूषित वायु
जिसमें जीवन का संचार नहीं
संघर्ष की चुनौती हो ?
जब वह पीढ़ी चीख–चीख कर
मांगेगी
जीवन का अधिकार
क्या तब
सुन सकोगे तुम
उसकी वह
दर्द भरी चीत्कार ?
यदि नहीं........
तो आज
मेरी यह विनय सुनो
रोक दो इस विनाश को
क्योंकि यह मेरा नहीं
स्वयं तुम्हारा ही
विनाश है।

ऊंची इमारतों से मकान मेरा घिर गया
कुछ लोग मेरे हिस्से का सूरज भी खा गये।
(जावेद अख्तर)

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए विवक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 7	जुलाई 2012	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

विपश्यना/सत्यनारायण गोयंका

धर्म न हिन्दू बौद्ध है, सिक्ख न मुस्लिम जैन
धर्म चित्त की शुद्धता, धर्म शांति सुख चैन॥

आते-जाते सांस का, रहे निरंतर ध्यान
मन सुधरे मंगल सधे, होय परम कल्याण॥

कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय
मैले मन दुखिया रहे, निर्मल सुखिया होय॥

सुख आये नाचे नहीं, दुख आये नहीं रोय
दोनों में समता रहे, तो ही मंगल होय॥

शील धर्म की नींव है, ध्यान धर्म की भीत
प्रज्ञा छत है धर्म की, मंगल भवन पुनीत॥

जल-थल-गगन के सभी प्राणियों का मंगल हो।

एक व्यक्ति को बहुत शिकायत थी कि उसके पास एक जोड़ी जूते भी नहीं हैं, तभी उसकी नज़र एक ऐसे आदमी पर पड़ी जिसके दोनों पैर ही नहीं थे। उसका गम दूर हो गया और वह बोला, ''हे ईश्वर! तेरा लाख-लाख शुक्रिया, मेरे दोनों पैर तो सही सलामत हैं।''

सांझ-सवेरे पंछी कहते
क्या कुछ बंदे तेरा है
सब एक दिन उड़ जाएंगे
दुनिया रैन-बसेरा है

गरज बरस प्यारी धरती पर, फिर पानी दे मौला
चिड़ियों को दाने, बच्चों को गुड़धानी दे मौला

दो और दो का जोड़ हमेशा चार कहां होता है!
सोच-समझ वालों को थोड़ी नादानी दे मौला।

(निदा फाजली)

हर सुबह कुदरत का करिश्मा है जिसकी चमक अंधेरे को हराकर रोशनी फैलाती है।

किस्सा / हैल्थ-केयर

काउंटर पर एक बूढ़ा-गरीब आदमी लाठी के सहारे खड़ा था। उसने दस रुपए का एक मुथड़ा-सा नोट अपनी जेब से निकाला और बोला-"बेटी, मेरी भी पर्ची बना दो, मुझे आंखें दिखानी हैं।" काउंटर पर बैठी लड़की दीवार की तरफ इशारा करती हुई झिड़ककर बोली-"दिखाई नहीं देता। डेढ़-सौ रुपए है फीस।" बूढ़ा सहम गया, वह क्या देखता और क्या पढ़ता! हां, मैंने उस नोटिस-बोर्ड को ज़रूर ध्यान से देखा-"कंसलटेंसी-150 रुपए, रिविजिट-100 रुपए, इमरजैंसी-200 रुपए और आउट ऑफ टर्न-300 रुपए।" थोड़ी देर बाद बूढ़ा कुछ सोचकर बोला-"मैं सीनियर सिटीजन हूं और मेरे पास गरीबी वाला बीपीएल कार्ड भी है।"

इसी बीच डाक्टर साहब बाहर निकल आए और झल्लाकर बोले-"क्या शोर मचा रखा है ? यह मेरा निजी क्लीनिक है। यहां सरकार के नियम नहीं चलते। फीस के पैसे हैं तो आओ, वरना भाड़ में जाओ।" और वह बूढ़ा लाठी हाथ में लिए, खुद को झोंकने, भाड़ की तलाश में चल पड़ा जो अब शहर से गायब हो चुके थे।

डाक्टर उपचार करते हैं, प्रकृति अच्छा करती है। (अरस्तु)

दर्द ही हमें अहसास दिलाता है कि हम अभी जिंदा है।

दवा से बढ़कर दुआ होती है
जो कर सकता है-कोई भी, किसी के लिए कहीं भी और कभी भी।

यदि मैं दूसरे जैसा बनने की कोशिश करूंगा तो मेरे जैसा कौन बनेगा ? अपना स्वाभिमान रखो और दूसरे का सम्मान करो।

आओ गुनगुनाएं/कवि प्रदीप

सुख-दुख दोनों रहते जिसमें जीवन है वो गांव,
कभी धूप, कभी छांव, कभी धूप, कभी छांव,
ऊपर वाला पासा फेंके, नीचे चलते दांव

भले भी दिन आते जगत में, बुरे भी दिन आते,
कड़वे मीठे फ़ल कर्म के सभी यहां पाते,
कभी सीधे कभी उलटे पड़ते अजब समय के पांव

क्या खुशियां क्या गम; ये सब मिलते बारी-बारी,
मालिक की मर्जी से चलती ये दुनिया सारी,
ध्यान से खेना जग नदिया में, बन्दे अपनी नाव

दृढ़ इच्छा-शक्ति और सकारात्मक सोच से किसी भी हालात में खुशी से जिया जा सकता है।

जब तक कोई चीज हमारे पास होती है तो वह मामूली लगती है। चले जाने के बाद ही उसकी कीमत और कमी हमें महसूस होती है।

वीणा के तार बहुत कसे हों तो टूट जाते हैं और बहुत ढीले हों तो भी उनसे स्वर नहीं निकलते। संगीत के लिए उनका मध्य और संतुलन में होना ज़रूरी है।

सकारात्मक ऊर्जा के लिए कहें :
- मैं बिल्कुल ठीक हूं।
- मैं यह कार्य कर सकता हूं।
- मुझे सफल होना ही है।
- मुझे सब सहयोग दे रहे हैं।
- मुझे बहुत कुछ मिला हुआ है।

कोई यह सोचकर पेड़ नहीं बो सकता कि वही उसके फल खाएगा। हां, इस बात की संभावना कि पेड़ पर फल आएंगे, पेड़ लगाने और उसकी परवरिश करने के लिए हमें ज़रूर प्रेरित करती है।

लघु कथा/खलील जिब्रान

एक प्राचीन नगर में किसी समय दो विद्वान रहते थे। उनके विचारों में बड़ी भिन्नता थी और वे एक-दूसरे की हंसी उड़ाते थे क्योंकि उनमें से एक आस्तिक था और दूसरा नास्तिक। एक दिन दोनों बाजार में मिले और अपने अनुयायियों की उपस्थिति में ईश्वर के अस्तित्व पर बहस करने लगे। घंटों तक तर्क-वितर्क करने के बाद वे अलग हुए। उस शाम नास्तिक मंदिर में गया और मूर्ति के सामने उसने सिर झुका कर अपने पिछले पापों के लिए माफी मांगी। ठीक उसी समय आस्तिक ने अपने घर में पड़ी सारी धार्मिक किताबें जला डालीं।

मैं नहीं चाहता कि मेरे घर के चारों ओर दीवारें खड़ी हों और खिड़कियां बंद कर दी जाएं। मैं चाहता हूं कि दुनिया के तमाम देशों की संस्कृतियों की हवाएं पूरी उन्मुक्तता से मेरे घर में आएं। लेकिन कोई भी मुझे उखाड़ फेंके, यह मुझे मंजूर नहीं है। (महात्मा गांधी)

कितनी जमीन/जैनेन्द्र जैन (लियो टॉलस्टाय की कहानी से)

दीना ने सरदार से पूछा-जमीन की कीमत क्या होगी। सरदार ने कहा : ''एक दिन के एक हजार रुपए।'' ''मतलब!'' दीना चौंककर बोला। सरदार ने समझाया-''हम जमीन को नापते नहीं। तुम एक दिन में जहां तक पैदल जाओगे, उतनी जमीन तुम्हारी।'' लेकिन एक शर्त है-''तुम सुबह जहां से चलोगे, शाम को वहीं पर लौटे तो तुम्हारी रकम जब्त हो जाएगी और तुम्हें जमीन भी नहीं मिलेगी।'' दीना ने शर्त मान ली। सौदा तय हो गया। वह घर गया लेकिन रात को जमीन के सपने ही देखता रहा। उसे तनिक भी नींद न आई। सुबह होते ही दीना सूरज की पहली किरण का इंतजार करने लगा। उसने जमीन पर निशान लगाया जहां शाम को उसे लौटना था। वह चलता रहा। बीच-बीच में जमीन पर फावड़े से गड्ढ़ा करके निशान बनाता जाता कि इतनी जमीन उसकी हो गई है। दोपहर हुई। उसने कुछ खाया नहीं था, इसलिए थकान होने लगी। किंतु दीना ने आराम नहीं किया। वह भूखा-प्यासा चलता ही रहा ताकि ज्यादा जमीन नाप सके।

वक्त गुजरता जा रहा था। सूरज ढलता जा रहा था। दीना को वापिस पहुंचना था पर वह अभी बहुत दूर था। वह हांफ रहा था और घिसटते-रगड़ते जैसे ही उसने सुबह की जगह के निशान को छुआ, सूरज छुप गया और वह औंधे मुंह जमीन पर गिर गया। उसके नाक-मुंह से खून बह रहा था। वह मर चुका था।

दीना के हाथ से गिरे फावड़े को लेकर गांव के लोगों ने कब्र खोदी और दीना को उसमें लिटा दिया। उसे छह-फुट जमीन ही नसीब हुई।

इंसा की ख्वाहिशों की इंतहा नहीं
दो गज जमीं भी चाहिए, दो गज कफन के बाद।

अगर किसी फकीर के पास एक रोटी है तो वह आधी रोटी खुद खाता है और आधी किसी गरीब को दे देता है लेकिन अगर किसी बादशाह के पास एक मुल्क है तो वह एक मुल्क और चाहता है। (शेख सादी)

जब तुम किसी से अपेक्षा रखते हो तभी तुम्हें दुख होता है।
तुम अपना कर्म करते चलो, दूसरा अपने कर्म के लिए स्वतंत्र है।

कविता/नज़रों के पार/जसकेला

सब चश्मा तो नहीं लगाते
न ही सभी चश्मा लगाने वालों की
नजर दुरस्त होती है,
तीन चौथाई भरे हुए गिलास को
एक चौथाई खाली कहता है, कोई-
अपना-अपना नजरिया है!
नजर आता है
किसी को गरीब में अमीर
किसी को अमीर में फकीर,
गूंगे को मजबूरी
मौनी की मजबूती है।
अपनी आंखे खुद चैक करो
सही नम्बर का चश्मा पहनो,
तभी देख पाओगे साफ
नजारा कुदरत का
पूर्वाग्रह के रंगों से मुक्त,
इनसाइट का सपना
आईसाइट को हकीकत
नजर आता है।

निदा फाजली के दोहे

सीधा सादा डाकिया जादू करे महान
एक ही थैले में भरे आंसू और मुस्कान॥

नक्शा लेकर हाथ में बच्चा है हैरान
कैसे दीमक खा गई उसका हिन्दोस्तान॥

बच्चा बोला देखकर मस्जिद आलीशान
अल्लाह तेरे एक को इतना बड़ा मकान॥

चाहे गीता बांचिए या पढ़िए कुरान
मेरा-तेरा प्यार ही हर पुस्तक का ज्ञान॥

सबकी पूजा एक-सी, अलग-अलग है रीत
मस्जिद जाए मौलवी, कोयल गाए गीत॥

सातों दिन भगवान के, क्या मंगल क्या वीर
जिस दिन सोये देर तक, भूखा रहे फकीर॥

नदिया सींचे खेत को, तोता कुतरे आम
सूरज ठेकेदार-सा, सबको बांटे काम॥

आपरेशन 543 के प्रथम राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।
तारीख - 15 अगस्त 2012
स्थान - नेहरू मेमोरियल हॉल, कैम्प/पुणे
समय - सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक
संपर्क - www.mission543.com

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 8 | अगस्त 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

अरविंद

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर-251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन 9412639278

अजय सहाय

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

अरविंद भारत: 9868173393

8979453507, 9880395410

lokmaryada@gmail.com

मंथन

अगर आत्मा में प्रकाश है
तो व्यक्ति में सुंदरता होगी
अगर व्यक्ति में सुंदरता है
तो घर में सदभाव होगा
अगर घर में सदभाव है
तो देश में सुव्यवस्था होगी
अगर देश में सुव्यवस्था है
तो दुनिया में शांति रहेगी

सारे जहां से अच्छा, हिन्दोस्तां हमारा
हम बुलबुले हैं इसकी, वो गुलसितां हमारा

मजहब नहीं सिखाता, आपस में बैर रखना
हिन्दी हैं हम वतन हैं, हिन्दोस्तां हमारा।

(इकबाल)

15 अगस्त की हार्दिक शुभकामनाएं

आजाद करो-आजाद रहो

होठों पे सच्चाई रहती है
जहां दिल में सफ़ाई रहती है
हम उस देश के वासी हैं
जिस देश में गंगा बहती है

है प्रीत जहां की रीत सदा
मैं गीत वहां के गाता हूं
भारत का रहने वाला हूं
भारत की बात सुनाता हूं

यह मत पूछो कि देश ने तुम्हारे लिए क्या किया है, यह सोचो कि तुमने देश के लिए क्या किया है!

(जान. एफ. केनेडी)

15 अगस्त 1947 / पं. जवाहर लाल नेहरू

कई साल पहले हमने नियति से एक वायदा किया था और उसे पूरा करने का अब वक्त आ गया है। जब आज आधी रात का घंटा बजेगा और सारी दुनिया सो रही होगी, उस समय भारत जिंदगी और आजादी की नई सुबह के साथ उठेगा। यह एक ऐसा क्षण है, जो इतिहास में बहुत ही कम आता है जब हम पुराने को छोड़कर नए पथ पर पग रखते हैं।

स्वतन्त्रता और शक्ति जिम्मेदारी लाती है। स्वतंत्रता के जन्म से पहले हमने प्रसव की सारी पीड़ाएं सहन की हैं और हमारे हृदय इस दु:ख की स्मृति से भरे हुए हैं। इनमें से कुछ पीड़ाएं अब भी चल रही है। अंतत: अतीत समाप्त हो चुका है और अब भविष्य हमारा आह्वान कर रहा है।

हमारी पीढ़ी के सबसे बड़े आदमी (महात्मा गांधी) की यह आकांक्षा रही है कि प्रत्येक आंख के प्रत्येक आंसू को पोंछ दिया जाए। इसे पूरा करना शायद हमारे लिए संभव न हो लेकिन जब तक लोगों की आंखों में आंसू हैं और वे पीड़ित हैं, तब तक हमारा काम खत्म नहीं होगा। इसलिए हमें कठिन मेहनत से कार्य करना है ताकि हमारे सपने साकार हो सकें। हमें आजाद भारत की बुलंद इमारत का निर्माण करना है जिसमें उसके सारे बच्चे खुशी से रह सकें।

आज़ादी का धर्म / जसकेला

दिसम्बर का महीना था। बच्चों के इम्तहान चल रहे थे। वे देर रात तक पढ़ाई करते और सुबह 3 बजे गुरुद्वारे से लाउडस्पीकर पर आ रही कर्णभेदी आवाज़ सुनकर उनकी कच्ची नींद खुल जाती। मुहल्ले के सारे लोग परेशान थे। कुछ लोग इकट्ठे होकर एक सुबह तीन बजे गुरुद्वारे पहुंचे तो उन्होंने देखा कि पाठी जी (पूजा-पाठ करने वाले) आराम से अपने कमरे में सो रहे हैं। उधर से खर्राटे की आवाज आ रही थी और इधर सीडी पर प्रार्थना बज रही थी।

कविता / बलविंदर सिंह रंग

उदित प्रभात हुआ
फिर भी छाई चारों ओर उदासी
जल भरे मेघ गगन में
किंतु धरा प्यासी की प्यासी
ओ विप्लव के थके साथियों
विजय मिली विश्राम न समझो

जब तक सुख के स्वप्न अधूरे
पूरा अपना काम न समझो
युगारंभ के प्रथम चरण की
गतिविधि को परिणाम न समझो
समर शेष है, सजग देश है
इसको युद्ध विराम न समझो
विजय मिली विश्राम न समझो

जंज़ीर तो बंधन ही है चाहे वह लोहे की हो या सोने की। वह तुम्हें समान रूप से गुलाम बनाती है।

सुकरात कहते थे

- एक ईमानदार आदमी हमेशा एक बच्चा होता है।
- हमारी प्रार्थना बस आशीर्वाद के लिए होनी चाहिए, क्योंकि भगवान जानते हैं कि हमारे लिए क्या अच्छा है।
- इस दुनिया में सम्मान से जीने का सबसे महान तरीका है कि हम वो बनें जो हम होने का दिखावा करते हैं।
- जहां तक मेरा सवाल है, मैं बस इतना जानता हूं कि मैं कुछ नहीं जानता।
- सिर्फ जीना मायने नहीं रखता, सच्चाई से जीना मायने रखता है।
- मौत इंसान के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण वरदान है।

DOG & GOD

नामदेव जी भोजन कर रहे थे। अचानक एक कुत्ता आया और थाली पर झपट्टा मारते हुए रोटी लेकर भागा। नामदेव जी कटोरी लेकर पीछे भागे, चिल्लाते हुए-''अरे भगवान! रुको क्या सूखी ही रोटी खाओगे, सब्जी तो लेते जाओ।''

गुलाम कौन ?

दो भाई थे, छोटा सरकारी नौकरी करता था और बड़ा खेती से अपनी रोजी कमाता था।
एक बार छोटा बड़े से बोला-''तुम नौकरी क्यों नहीं कर लेते जिससे मेहनत के कष्ट से छुटकारा पा जाओ ?''
''तुम मेहनत क्यों नहीं करते जिससे चाकरी के अपमान से छूट जाओ ?'' बड़े भाई ने जवाब दिया।

अर्थशास्त्र

किताब की दुनिया पर खड़े एक आदमी ने बजट में घोषित नए टैक्स नियम की नई किताब के बारे में पूछा तो दुकानदार बोला-''400 रुपए की है।'' जब उसने कीमत देकर रसीद मांगी तो दुकानदार ने कहा-''बिल लेने पर साढ़े 12 परसैन्ट बैट एक्सट्रा लगेगा।'' वह आदमी थोड़ा झिझका फिर कुछ सोचकर बोला-'चलो रहने दो..... बिल की क्या जरूरत.......बैट की पर्ची से इकनोमिकस क्या खाक समझ आएगी।'
खरीददार और दुकानदार दोनों अपनी बुद्धिमानी और पैसे की बचत से खुश थे।
सरकार को चूना लगे उनकी बला से।

आपरेशन 543 के प्रथम राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।
तारीख-15 अगस्त 2012
स्थान-नेहरू मेमोरियल हॉल, कैम्प/पुणे
समय-सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक
संपर्क-www.mission543.com

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

कविता

अपने देश में
पानी जब नहीं बरसता तो नहीं बरसता
आप चाहे जितना पसीना बहाएं
सूखे गले से चाहे जितना चीखें चिल्लाएं
एक-एक बूंद के लिए
कितना भी तरस-तरस जाएं
पानी नहीं बरसता तो नहीं बरसता
लेकिन जब बरसता है तो
बरसने के पहले ही बाढ़ आ जाती है
हर बरस हमारी ब्रह्मपुत्र ही
सबसे पहले खबर देती है
कि बरसात आ गई
जब तक हमें खबर होती है
तब तक सैंकड़ों गांव
जलमग्न हो चुके होते हैं।

जब मैं स्कूल में पढ़ता था, उन दिनों
अखबार में छपी
बाढ़ग्रस्त इलाके का मुआयना करती
किसी हेलिकोप्टर की तस्वीर से
पता चलता था,
अब इधर सुविधा हो गई है
अब हम घरों में कुर्सी पर बैठे-बैठे
डूबते गांवों के
जीते-जागते दृश्य देखकर
जान जाते हैं
कि बरसात आ गई है
हम हर साल इसी तरह बरसात के
आने का इंतजार करते हैं।

(भगवत रावत)

शहर के लोगों ने गर्मी से परेशान होकर बरसात की मांग के लिए भगवान से सामूहिक प्रार्थना का आयोजन किया। सब खुली जगह में खड़े होकर अपने-अपने तरीके से दुआ करने लगे। पूरी भीड़ में केवल एक छोटा बच्चा ही छाता लेकर आया था।

मानसून केयर / बरसात के मौसम में
- हल्के आहार का सेवन करना चाहिए
- कटे और खुले में रखे फल ना खाएं
- ज्यादा तली हुई और खट्टी चीजें ना खाएं
- खाने से पहले हाथ ज़रूर धोयें
- पीने के पानी का खास ख्याल रखें
- अपने घर के आस-पास पानी जमा न होने दें

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 9	सितम्बर 2012	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर–251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली–110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

अंतर-राष्ट्रीय साक्षरता दिवस : 8 सितम्बर

सफदर हाशमी की कलम से

पढ़ना-लिखना सीखो
ओ मेहनत करने वालों
पढ़ना-लिखना सीखो
ओ भूख से मरने वालों,
क ख ग घ को पहचानो
अलिफ़ को पढ़ना सीखो
अ आ इ ई को हथियार
बनाकर लड़ना सीखो,
खुद अपनी किस्मत का फैसला अगर तुम्हें करना है
पढ़ो, अगर इस देश को अपने ढंग से चलवाना है
अगर अंध-विश्वासों से पाना है तुमको छुटकारा
पढ़ो, किताबें कहती हैं–सारा संसार तुम्हारा

रोज कुछ पढ़ते रहो
आगे सदा बढ़ते रहो
सपने नये गढ़ते रहो
मंजिल की ओर चढ़ते रहो

अंग्रेज तो चले गए
अंग्रेजियत को भगाना है
मालूम इतना ही है हमें
इस देश में परिवर्तन लाना है

कमाने वाला-खायेगा
लूटने वाला-जायेगा
नया जमाना-आयेगा

बाबू मोशाय,
जिंदगी और मौत ऊपर वाले के हाथ है जहांपनाह
जिसे न आप बदल सकते हैं, न मैं
हम सब तो रंगमंच की कठपुतलियां हैं
जिसकी डोर ऊपर वाले के हाथ में है,
कौन कब कहां उठेगा, कोई नहीं जानता।
(राजेश खन्ना : आनंद)

प्रेरक प्रसंग

अब्राहम लिंकन अमेरिका के राष्ट्रपति थे। वे एक दिन सुबह घर में बैठे अपने जूतों पर पॉलिश कर रहे थे। किसी दूसरे देश के राष्ट्राध्यक्ष मित्र उनसे मिलने आये हुए थे। उन्होंने चौंक कर कहा - "अरे लिंकन, यह तुम क्या कर रहे हो? तुम खुद ही अपने जूतों पर पॉलिश करते हो? "

लिंकन ने सहज भाव से पूछा - "तुम क्या दूसरों के जूतों पर पॉलिश करते हो?"

मित्र बोला - "नहीं, मैं तों दूसरों से अपने जूते पॉलिश करवाता हूं।"

लिंकन ने कहा - "दूसरों के जूतों पर पॉलिश करने से भी बुरी बात यह है कि तुम किसी आदमी से अपने जूते पॉलिश करवाओ।"

हम उपदेश सुनते हैं मन-भर हम उपदेश देते हैं टन-भर पर ग्रहण करते हैं कण-भर	नीति से कमाओ रीति से खाओ प्रीति से लुटाओ
मौत उसकी है जिसका करे जमाना अफसोस यूं तो दूनिया में सभी आए हैं मरने के लिए	सिर्फ सांस लेने से जीवन नहीं चलता, बीच-बीच में सांस छोड़ना भी पड़ता है
छोटों को सोचना चाहिए कि गलती होने पर अगर मां बाप नहीं डांटेगें तो और कौन डांटेगा बड़ों को सोचना चाहिए कि भूल अगर छोटा नहीं करेगा तो और कौन करेगा	लोग आपके साथ कैसा व्यवहार करते हैं, यह उनका कर्म है। आप जैसी प्रतिक्रिया करते हैं, यह आपका कर्म है। खुशी या गम अपने कर्मों के फलस्वरूप मिलेगा। (वायने डायर)

लिटमस टैस्ट

जो बात हम किसी को भी बेझिझक बता सकें, वह सही है।

जिस रात हमें आराम से नींद आ सके, वह दिन ठीक बीता।

प्रेमचंद की ईदगाह

"सारे मेले में तुझे और कोई चीज न मिली, जो यह लोहे का चिमटा उठा लाया।" बूढ़ी अमीना बोली हामिद ने अपराधी - भाव से कहा - "दादी, तुम्हारी उँगलियाँ तवे से जल जाती थी इसलिए मैंने इसे लिया।"

अमीना का मन गदगद हो गया। वह रोने लगी। दामन फैलाकर हामिद को दुआएं देती जाती थी और आँसू की बड़ी-बड़ी बूँदें गिराती जाती थी।

सुखी दांपत्य

संत कबीर गृहस्थ थे। उनकी पत्नी का नाम लोई था। कबीर ने लोई से चाय मांगी। चाय बिना शक्कर के मिली। कबीर प्रेम भाव से पी गये। उन्होंने कोई शिकायत नहीं की।

भरी दोपहरी में आंगन में बैठे कबीर ने लोई से लालटेन जला कर लाने को कहा। उसने लालटेन जलाकर रख दी। कोई सवाल नहीं, कोई बहस नहीं।

जिन शब्दों से गीत बनते हैं, उन्हीं शब्दों से गालियां भी बनती हैं।

गुरू दक्षिणा/एकलव्य

अर्जुन द्रोणाचार्य पर बाण चला रहे थे तब मुझे इस बात का दुःख हुआ। काश, मेरा अंगूठा होता तो मैं अपने गुरू को बचा पाता जिन्होंने मुझे शिष्य तो न बनाया किंतु मैं उनकी मूर्ति से ही सीखता रहा।

मैं नहीं जानता कि दुनिया मुझे कितना बड़ा मानती है किंतु मुझे खुद को लगता है कि मैं समुद के किनारे छोटे बच्चे की तरह खेलता रहा और कभी-कभार कुछ चिकने व सुंदर पत्थरों को पाकर अपना ध्यान भटकाता रहा जबकि सागर के बड़े और गहरे सच मुझसे छुपे रहे।

(न्यूटन)

कुछ किताबें स्वाद चखने मात्र के लिए होती हैं, कुछ निगलने योग्य और कुछ ही ऐसी होती है जिन्हें चबाया और पचाया जा सके। उन्हें ही पूरा और ध्यान से पढ़ना होता है।

(फ्रांसिस बेकन)

लघुकथा/ **पढ़ाई और कमाई** (जसेकला)

वह एमबीबीएस कर चुका था और पिछले साल पीजी में उसका सलेक्शन भी हो गया था। इस बार यह दोबारा पीजी की प्रवेश परीक्षा दे रहा था। मेरे पूछने पर उसने बताया कि उसे पीडियाट्रिक्स में ही पीजी करनी है। जब मैंने पूछा-''लगता है कि आप बच्चों से बहुत प्यार करते हो!'' तो उसका जवाब था-''नहीं, ऐसा कुछ नहीं है। बच्चों की खातिर मां-बाप कुछ भी खर्च कर सकते हैं। काम जम जाए तो बच्चों का डाक्टर खूब कमाई कर सकता है।''

बगल में ही उसके पिताजी बैठे थे। उन्होंने हामी भरी और बोले-''डाक्टरी की पढ़ाई में खर्चा बहुत होता है। हमारा बच्चा बहुत लायक है।''

सच्ची शिक्षा

- अच्छा इंसान बनाएं
- समझ पैदा करें
- सहयोग की भावना जगाए
- सीखने का तरीका सिखाए

हम तो निरक्षर नहीं तो चलो आओ पढ़ें
वो जो दीवार पर लिखी हुई तहरीरें हैं
हो या न हो यह कोई सच बोलने वाला है
जिसके हाथों में है कलम, पांवों में जंजीरें हैं।

मेरे बचपन का स्कूली गीत

घंटी भी बजती
रोटी भी पकती
जो हम खाने बैठें
देर हो जाती
चलो साथियो, चलो
चलें स्कूल
खाने का रूमाल बांधकर
बस्ता कंधे पर डालकर।

मैं अपने विद्यार्थियों को कभी नहीं पढ़ाता।
मैं केवल उनको ऐसा माहौल देने की कोशिश करता हूं जिसमें वे खुद सीख सकें।
(आइंस्टीन)

कविता/चढ़ते सूरज को सलाम

जब वह स्कूल में पढ़ता था
तो रोज उसे डांट पड़ती थी
क्लास में ऊटपटांग सवाल पूछने के लिए
होमवर्क गलत–अधूरा करने के लिए
प्लेग्राउंड में ज्यादा वक्त
बरबाद करने के लिए
उसे चेतावनी भी मिली
कम हाजिरी के लिए,
इतने ना–लायक छात्र का
फोटो सुशोभित है अब
स्कूल के मुख्यद्वार पर
जिसे फांदकर
वह चला गया था
मैच खेलने
एक दोपहर और फिर मुड़कर
उसने कभी नहीं देखा
स्कूल का मुंह
जिसे उस पर है नाज
जो छाया है आज
मीडिया की सुर्खियों में
गोल्फ चैम्पियन बन कर,
किंतु कहावत आज भी सुनाई देती है
स्कूल के गलियारों में–
''पढ़ोगे लिखोगे बनोगे नवाब
खेलोगे कूदोगे बनोगे खराब''

बुक पोस्ट

लोक–सेवा के क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों का सम्मान करने के लिए वार्षिक **लोक मर्यादा पुरस्कार** शुरू किया जा रहा है। प्रथम लोक मर्यादा पुरस्कार (जो 26 जनवरी 2013 को दिया जायेगा) के लिए नामांकन इस व्यक्ति के निम्नलिखित विवरण के साथ ईमेल/डाक से सम्पादक को भेजें।

नाम, पता, फोन, कार्य और संस्था

(अंतिम तिथि – 30 नवम्बर 2012)

मिशन 543 (पूना सम्मेलन : 15 अगस्त 2012)

मुख्य बिंदु

- विकल्प और परिवर्तन की जरूरत सब महसूस करते हैं
- मिशन व्यक्ति–केंद्रित न बने
- नेटवर्क को बढ़ाया जाए
- राजनीतिक साक्षरता का कार्यक्रम चलाया जाए
- वैकल्पिक राजनीति के विगत अनुभवों (जेपी, वीपी, अन्ना आदि) से सीखा तो ज़रूर जाए किंतु डर या निराशा से मिशन को छोड़ा न जाए
- अंकगणित और समीकरणों के चक्कर में मूल्यों से समझौता न करें
- संगठन को ठोस और मजबूत बनाया जाए
- लक्ष्य और दिशा का सतत ध्यान रखें
- आशा और विश्वास के साथ आगे बढ़ें
- चुनाव में मतदान और उम्मीदवारी हमारा संवैधानिक अधिकार तो है ही, इसे अपना कर्तव्य भी समझना होगा।

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 10 अक्तूबर 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

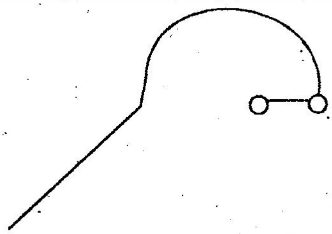
संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278

अजय सहाय्र
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

महात्मा * गांधी * बापू
2 अक्तूबर 1869-30 जनवरी 1948

प्रार्थना

वैष्णव जन तो उसको कहिए, जो पीड़ पराई जाने रे
पर दु:ख में उपकार करे, मन अभिमान न आये रे
सकल लोक में प्रभु को देखे, निंदा कोऊ की न करे
वाणी काया मन निश्चल राखे, धन्य उसकी जननी रे
समदृष्टि से तृष्णा त्यागे, परस्त्री माता जैसी रे
वाणी से कभी झूठ न बोले, परधन मिट्टी माने रे
मोह-माया व्यापत नहीं उसको, दृढ़-वैराग्य जाके मन में रे
रामनाम जाके अंतर जागे, सब तीरथ ताके नेड़े रे
लोभ-कपट से रहे परे, काम-क्रोध वह छोड़े रे
नरसी उसका दर्शन करके, कुल पूरा प्रभु तारे रे।



जिस तरह शरीर के लिए आहार आवश्यक है, ठीक उसी तरह आत्मा के लिए प्रार्थना आवश्यक है। प्रार्थना सुबह की चाबी और शाम की चिटकनी है।

पदयात्रा

जीवन का लक्ष्य-सत्य
जीवन की पद्धति - संयम
जीवन का कार्य-सेवा
करो या मरो
सादा जीवन & उच्च विचार

संकल्प

- मैं धरती पर किसी से नहीं डरूंगा
- मैं केवल ईश्वर का भय मानूंगा
- मैं किसी अन्यायी के आगे नहीं झुकूंगा
- मैं किसी के प्रति दुर्भावना नहीं रखूंगा
- मैं प्रतिकार करते हुए पीड़ा सहूंगा

चल पड़े जिधर दो डग मग में, चल पड़े कोटि पग उसी ओर
पड़ गई जिधर भी एक दृष्टि, गड़ गए कोटि दृग उसी ओर (सोहनलाल द्विवेदी)

हमारी आने वाली पीढ़ियां शायद ही यकीन कर पाएं कि कभी हांड़-मांस का ऐसा इंसान इस धरती पर मौजूद था। (आइन्सटाइन)

दे दी हमें आजादी बिना खडग बिना ढाल
साबरमती के संत तूने कर दिया कमाल
आंधी में भी जलती रही गांधी तेरी मशाल
दुनिया में बापू तू था इंसान बेमिसाल

सत्य की अपनी खोज में मैं अनेक विचारों को त्यागता गया हूं और नई-नई बातें सीखता रहा हूं। मेरी कोशिश रही है कि मैं सत्य के आदेश का पालन करने के लिए हर पल तैयार रहूं। इसलिए यदि किसी पाठक को मेरी लिखी किन्हीं दो बातों में असंगति दिखाई दे और उसे फिर भी मेरी विवेकशीलता में यकीन हो तो उसे उसी विषय पर मेरी बाद की तारीख में लिखी बात को मेरा मंतव्य मानना चाहिए।

अहिंसा मानवों का नियम है जैसे हिंसा पशुओं का नियम है। अहिंसा बहादुरों के लिए है, कायरों के लिए नहीं। जहां केवल कायरता और हिंसा में से एक का चुनाव करना हो वहां मैं हिंसा को चुनूंगा। अहिंसा साधन है और सत्य साध्य है। सही मकसद के लिए जरिया भी सही होना चाहिए।

अगर हिंदू माने कि सारा हिन्दुस्तान सिर्फ हिंदुओं से भरा होना चाहिए तो यह एक कोरा सपना है। हम एक-मुल्की हैं, हमें मिल-जुलकर ही रहना है। हर एक हिंदू का फर्ज है कि वह मुसलमानों का खास ख्याल रखे और हर एक मुसलमान का फर्ज है कि वह हिंदुओं का खास ख्याल रखे।

नई तालीम जीने की कला की हिमायती है। यह शरीर, बुद्धि और आत्मा-जिनसे मिलकर मनुष्य बना है-के बीच संतुलन स्थापित करने पर विश्वास रखती है। हाथ, दिल और दिमाग की पढ़ाई जरूरी है। बच्चों को शुरू से ही श्रम की गरिमा का पाठ पढ़ाया जाना चाहिए। शिक्षा का माध्यम मातृभाषा या प्रांतीय भाषा होनी चाहिए। प्रांतों को जोड़ने के लिए राष्ट्रभाषा के रूप में हिंदुस्तानी को अपनाना चाहिए। मातृभाषा मनुष्य के विकास के लिए उतनी ही स्वाभाविक है जितना मां का दूध शिशु के विकास के लिए। हिंदुस्तान की आम भाषा अंग्रेजी नहीं बल्कि हिन्दी या हिंदुस्तानी है।

मैं फिर से जन्म लेना नहीं चाहता पर यदि मेरा पुनर्जन्म हो ही तो मेरी प्रार्थना है ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य या शूद्र के रूप में नहीं बल्कि अतिशूद्र के रूप में हो।

अधिकारों का सच्चा स्रोत कर्तव्य हैं। अगर हम सब अपने कर्तव्यों का पालन करें तो अधिकारों को खोजने बहुत दूर नहीं जाना पड़ेगा।

शरीर-श्रम

हाथ पैरों का इस्तेमाल करने में ही सच्चा सुख है। उसी में तंदुरूस्ती है। करोड़पति भी अगर अपने पलंग पर लेटा रहे और उसके मुंह में कोई खाना डाले तब खाये तो उसको मजा नहीं आयेगा। वह कसरत वगैरा करके भूख पैदा करता है और खाता तो है ही अपने मुंह-हाथ हिलाकर। शरीर-श्रम किए बिना जो खाता है वो चोरी का अन्न खाता है। हमें अपनी आजीविका के लिए केवल टेबल-कुर्सी का ही काम चुनने की बात नहीं सोचनी चाहिए।

सब कुछ ईश्वर का है। इसलिए उसकी बनाई सृष्टि पर सबका बराबर हक है। जब किसी के पास अपने उचित हिस्से से ज्यादा हो तो वह बाकी हिस्से का **ट्रस्टी** बनकर रहे।

सत्य का पथ

मैं यह मार्ग जानता हूं। वह सीधा और संकरा है। वह तलवार की धार की तरह है। मुझे उस पर चलने में आनंद आता है।

अच्छे मनुष्य बुरी पद्धति को भी अच्छा बना देते हैं। बुरे मनुष्य अच्छी पद्धति को भी बुरा बना देते हैं। इसलिए मैं भारत में अच्छे आदमियों को ढूंढ रहा हूं।

सेवा के लिए न सत्ता की आवश्यकता है, न पद-प्रतिष्ठा की। मैं चाहता हूं कि हममे से हर एक आदमी केवल देश (समाज) का सेवक बन जाए।

सदस्यों को लोगों की भलाई के लिए पार्लियामेंट जाना चाहिए। जितना समय और पैसा पार्लियामेंट खर्च करती है उतना समय और पैसा अगर अच्छे लोगों को मिले तो प्रजा का उद्धार हो जाये।

अपने मन का राज्य **स्वराज्य** है। उसकी कुंजी सत्याग्रह, आत्मबल या करूणा बल है। उस बल को आजमाने के लिए स्वदेशी को पूरी तरह अपनाने की जरूरत है स्वराज्य तो सबको अपने लिए पाना चाहिए और सबको उसे अपना बनाना चाहिए।

सर्वोदय

सबके भले में अपना भला है।

वकील (मानसिक श्रम) और नाई (शारीरिक श्रम) दोनों के काम की कीमत बराबर होनी चाहिए।

मजदूर एवं किसान का सादा जीवन ही सच्चा जीवन है।

स्वदेशी का मतलब है स्थानीय वस्तुओं का उपयोग और देश में जो चीज बनती हो या आसानी से बन सकती हो, उसे हम परदेश से न लायें।

सत्याग्रह = सत्य + प्रेम + आग्रह

सत्याग्रही के मन में विरोधी के लिए नफरत की भावना नहीं होना चाहिए। सत्याग्रह का मुद्दा सच्चा और महत्वपूर्ण होना चाहिए। सत्याग्रही को अपने ध्येय की पूर्ति तक पीड़ा भोगने के लिए तैयार रहना चाहिए। सत्याग्रही का उद्देश्य अन्यायी पर जोर-जबरदस्ती करना नहीं बल्कि उसका हृदय-परिवर्तन करना है। अगर एक सत्याग्रही भी अंत तक टिका रहे तो जीत पक्की है।

मजबूती का नाम महात्मा गांधी

हमें जो पसंद नहीं है वह अगर आप करेंगे तो हम आपकी मदद नहीं करेंगे और बगैर हमारी मदद आप एक कदम भी नहीं चल सकते। राजा होते हुए भी आपको हमारा नौकर बनकर रहना होगा। आपका कहा हमें नहीं बल्कि हमारा कहा आपको करना होगा। हम प्रजा है तभी आप राजा हैं।

कोई भी सुधार शुरू में चाहे असंभव प्रतीत हो तो भी कार्यकर्ता बिना संख्या की बात सोचे उस ताकत के विषय में सोचें जो मजबूत और निष्ठ व्यक्तियों में है। विस्तार से अधिक गहराई की जरूरत है। अगर हम पक्की नींव डालेंगे तो भावी पीढ़ी उस पर ठोस इमारत जरूर खड़ी कर सकेगी।

गांधी जी का जंतर

जो सबसे गरीब और कमजोर आदमी तुमने देखा हो, उसकी शक्ल याद करो और अपने दिल से पूछो कि जो कदम उठाने का तुम विचार कर रहे हो, वह उस आदमी के लिए कितना उपयोगी होगा ? क्या उससे उसे लाभ पहुंचेगा ? क्या उससे वह अपने ही जीवन और भाग्य पर, कुछ काबू पा सकेगा ?

ईश्वर अल्लाह तेरो नाम
सबको सन्मति दे भगवान

बुरा मत देखो, बुरा मत सुनो, बुरा मत बोलो

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

प्रेरक प्रसंग

महात्मा गांधी जी यात्रा पर थे। उनको रूमाल की जरूरत पड़ी। महादेव भाई ने बहुत खोजा पर रूमाल नहीं मिला। उन्होंने कहा-''बापू रूमाल शायद पिछले पड़ाव पर छूट गया या फिर कहीं खो गया। कोई बात नहीं, मैं दूसरा ला देता हूं।''

बापू कुछ देर तकचुप रहे और सोचकर बोले-''वह रूमाल कितने दिन तक चलता।''

''चार महीने और''-महादेव भाई ने कहा।

''तो फिर मैं चार महीने बिना रूमाल के ही चलाऊंगा। भूल का यह प्रायश्चित है। बाद में दूसरा रूमाल लेंगे।''-गांधी जी का जवाब था

जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब कुछ चीजों के लिए हमें बाहरी प्रमाण की जरूरत नहीं होती। हमारे अंदर से एक हल्की-सी आवाज हमें बताती है-तुम सही रास्ते पर हो, दांए-बांए मुड़ने की जरूरत नहीं है, सीधे और संकरे रास्ते पर आगे बढ़ते जाओ। जब तुम भटक जाओ तो हमेशा **अंतःकरण की आवाज** को ही अपना अंतिम निर्णायक मानो।

मेरे सपनों का भारत

मैं ऐसे भारत के लिए प्रयास करूंगा जिसमें निर्धनतम व्यक्ति यह जानेगा कि यह उसका अपना देश है, जिसकी हर गतिविधि में उसका सक्रिय योगदान है। एक ऐसा भारत जिसमें कोई जाति भेद नहीं होगा, उच्च तथा निम्न वर्ग नहीं होगा। एक ऐसा भारत जिसमें सभी समुदाय परस्पर प्रेम और सौहार्द से रहेंगे, स्त्रियों के अधिकार भी पुरुषों के समान होंगे। यही है मेरे सपनों का भारत। यद्यपि मेरे सपनों को पूरी तरह साकार करना संभव नहीं है परंतु भारत इस दिशा में निष्ठा से एक बार पहल तो करे।

इंसान खानदान के लिए
खानदान शहर के लिए
शहर वतन के लिए
और
वतन जहान के लिए
हो जाए कुर्बान

लाखों करोड़ों गूँगों के दिलों में जो विराजमान है, मैं उसके सिवा अन्य किसी ईश्वर को नहीं मानता। उन दीन-दुखियों की सेवा द्वारा मैं पूजा करता हूँ उस **दरिद्रनारायण** ईश्वर की जो सत्य है अथवा उस सत्य की जो ईश्वर है। मुझे जनता के बीच रहने में अपने जनार्दन के दर्शन होते हैं।

उपवास की प्रेरणा व्यक्ति की आत्मा की गहराई से आनी चाहिए। उसमें असीम धैर्य, दृढ़ संकल्प, उद्देश्य के प्रति अडिग निष्ठा एवं पूर्ण शांति होना परम आवश्यक है। उपवास का उद्देश्य उचित होना चाहिए। सत्याग्रही को इसका आश्रय अंतिम उपाय के रूप में तभी लेना चाहिए जब अन्याय के निवारण के सभी उपाय आजमा लिए गये हों और वे असफल हो गए हों। सच्चा उपवास शरीर, मन और आत्मा-तीनों की शुद्धि करता है।

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 11 | नवम्बर 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद

संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278

अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

नन्हा फरिश्ता

बच्चों में है भगवान बच्चों में ही है रहमान
मन को पावन करती है इसकी हर मुस्कान
ज्ञानी जग में फूट कराएं बच्चा मेल कराए
हम जैसे भूले भटकों को सीधी राह दिखाए
दीनधर्म और जातपात का फर्क नहीं वो जाने
अपने को सबका समझे सबको अपना माने

बच्चों तुम तकदीर हो, कल के हिन्दुस्तान की
मम्मी के वरदान की, पापा के अरमान की

बचपन की यादगार कहानियां

- प्यासा कौआ, कंकड़ और घड़ा
- दो बिल्ली, एक रोटी और एक बंदर
- कुत्ता हड्डी और कुआं
- बच्चा, भेड़िया और झूठ
- चूहे, बिल्ली और घंटी

यदि ज़िंदगी में खुश रहना है तो अपना ज्यादा वक्त बुजुर्गों और बच्चों के साथ बिताओ।

बचपन के दिन भी क्या दिन थे
उड़ते-फिरते तितली बन के

हम बच्चों को ज़िंदगी के बारे में बताते हैं
बच्चे हमें ज़िंदगी की हकीकत दिखाते हैं।

बच्चा मिट्टी के ढेले और सोने के सिक्के में कोई फर्क नहीं जानता। वह दोनों से एक समान खेलता है।

बच्चा ऐसे सवाल पूछ सकता है जिसका बुद्धिमान इंसान के पास भी उत्तर न हो। वह मौलिक होता है।

कभी रेत के ऊंचे टीलों पर जाना
घरौंदे बनाना, बनाकर मिटाना
वो कागज़ की कश्ती, वो बारिश का पानी
वो छोटी-सी रातें वो लम्बी कहानी
वो ख़्वाबों खिलौनों की जागीर अपनी
बड़ी खूबसूरत थी वो ज़िंदगानी (सुदर्शन फाकिर)

बच्चों में अच्छी आदत डालने के लिए उन्हें उपदेश देने की ज़रूरत नहीं। उनसे यह कहना बेकार है कि सड़क पर पड़े हुए कंकड़-पत्थर या छिलके उठाकर एक तरफ डाल देने चाहिए। उनसे तो बस ये चीज़ें उठवाकर डस्ट-बिन में डलवा देनी ही चाहिए। दो-चार बार ऐसा करा देने से यह उनका स्वभाव बन जाएगा और उन्हें समाज-सेवा की आदत पड़ जाएगी।

विद्यालय और कार्यालय

मां ने सुबह जल्दी उठकर बच्चों को जाने के लिए तैयार किया और उन्हें स्कूल भेजकर खुद लेट गई। वह सरकारी ऑफिस में काम करती थी जहां सब लेट-लतीफ आते थे और वहां कोई हाजिरी नहीं होती थी। स्कूल में देर से पहुंचने पर गेट बंद हो जाता था।

बड़ा मुंह छोटी बात

घर में बर्तन-चौका करने वाली बाई आई। छोटा बच्चा दौड़कर आया और उसने बाई के पैर छुए-"आंटी जी, प्रणाम।" मां उस वक्त तो कुछ न बोली। बाद में उसने बच्चे को खूब डांटा और चपत भी लगाई। रोता हुआ बच्चा मासूमियत से बोला "आपने ही तो कहा था। बड़ों के पैर छूते हैं।" मां गुस्से में बोली-"चुप, तुझे बहुत पता है कौन बड़े होते हैं। आगे से ऐसा किया तो मार-मारकर तेरा भुरता बना दूंगी।"

फर्ज और कर्ज

वे स्कूल की मास्टरी से रिटायर्ड हो चुके हैं और कुछ साल पहले उनकी पत्नी गुजर गई थीं। उनकी एक ही बेटी थी जिसकी शादी हो चुकी थी और अब वे घर में अकेले ही रहते हैं। मैं उनसे मिलने उनके घर गया था और उनके किस्से-तजुर्बे सुन रहा था। इतने में अचानक एक बच्ची आई और आते ही वह रसोई में चली गई। थोड़ी देर में वे भी अंदर गए और चाय लेकर आ गए। मैंने पूछा-"किसने बनाई।" वे बोले-"संजू ने"। उस बच्ची का नाम संजू था।

मेरे पूछने पर उन्होंने बताया कि वह बच्ची उन्हीं के पास रहती है, उसके मां-बाप उन्हीं के मोहल्ले में रहते हैं और उस बच्ची की दादी उनका खाना बना जाती है। मैं मास्साब के बालप्रेम से प्रभावित था। थोड़ी देर बाद लंबी सांस लेते हुए वे बोले-"मैं ही इसे पढ़ाता हूं। किसी जमाने का कोई कर्ज है इस बच्ची का।" इससे पहले कि मैं कुछ कहता या सोच पाता, अचानक वे बच्चे पर झल्लाकर बोले-"बेवकूफ हो, तमीज नहीं है! बिस्कुट क्यूं उठा लाईं..." बच्ची सहम गई और झेंपकर नल के नीचे बर्तन रखकर उन्हें मांजने के काम में जुट गई। मैंने मन ही मन सोचा-बचपन को छीनकर हम कैसा फर्ज निभा रहे हैं और आखिर कर्ज किसका किस पर है-बच्चे का मास्टर पर या मास्टर का बच्चे पर। पिछला जन्म किसी ने नहीं देखा। हां अगले जन्म में सबको कर्ज ज़रूर चुकाना होगा।

अनारको का पहला दिन/सत्यु

मां-"उठ! यह लोटा ले और ठाकुर जी को जल चढ़ा आ।" अनारको-"क्यूं ?"

मां-"ठाकुर जी को जल चढ़ाने से वह खुश होते हैं।"

अनारको-"ठाकुर जी को खुश क्यूं करना ?"

मां-"यह भी कोई पूछने की बात हुई। चल उठ और मंदिर जा!"

अनारको-"अच्छा ठाकुर जी क्या सिर्फ मंदिर में ही रहते हैं ?"

मां-"दिमाग मत खा। ठाकुर जी तो सब जगह रहते है-पत्थरों में, पेड़ों में...."

अनारको खुश हो गई-"तो मैं लोटे का पानी बाहर भिंडी के पौधों में डाल आऊं ?"

बड़ों का बचपन/विष्णु प्रभाकर (जन्म-20 जुलाई 2012 : मीरापुर/मुजफ्फरनगर)

पिताजी के पास एक ज्योतिष दोस्त आए और मेरा हाथ देखकर बोले-"यह बच्चा इस साल पास नहीं हो सकता। एक काम करो, गांव के बाहर जो देवी का मंदिर है वहां इससे एक पैसे की जलेबी रोज चढ़वाया करो।" मैं वही करने लगा। लेकिन मैं देखता था कि मेरे जलेबी चढ़ाने के बाद मंदिर के पुजारी का लड़का उन जलेबियों को खा जाया करता था। एक दिन मेरे मन में आया मैं भी जलेबी खा लूं तो क्या हर्ज ? मैं दो जलेबी हाथ में पकड़कर भागा मगर डरते हुए कि कहीं देवी जी या उनका शेर तो पीछे नहीं आ रहा। थोड़ी दूर जाने के बाद मैंने पेड़ के नीचे बैठकर जलेबी खाई। खाने के बाद भी डर लगता रहा-क्या पता पेट में दर्द हो जाए या बुखार आ जाए। लेकिन मुझे कुछ नहीं हुआ।

माता-पिता से/भगवानदीन

बच्चों से यह कहने की ज़रूरत नहीं कि तुम सच बोला करो। उससे सच बोलिए, वह भी सच बोलने लगेगा।

बच्चा आपका कहा हुआ नहीं करता, वह आपके किए हुए की नकल करता है।

यदि आप चाहते हैं कि बच्चा आपका कहना माने तो आपको भी बच्चे का कहना मानना चाहिए।

बच्चे को सबसे पहला पाठ आत्म-रक्षण का देना चाहिए। लिखना-पढ़ना, सीखना इतना ज़रूरी नहीं, जितना पेड़ पर चढ़ना, पेड़ पर से कूदना, तैरना, साइकिल चलाना और आंधी पानी का मुकाबला करना।

बच्चे से यह पूछना कि कुत्ते के कितने पांव होते हैं, इतना बुद्धिवर्धक नहीं है, जितना कि चार पांव वाले जानवर कौन-कौन से होते हैं या यह कि चार पांव वाला जानवर अपने घर में कौन है।

पिता के पत्र पुत्री के नाम/जवाहरलाल नेहरू

जब तुम मेरे साथ रहती हो तो अक्सर मुझसे बहुत-सी बातें पूछा करती हो और मैं उनका जवाब देने की कोशिश करता हूं। लेकिन अब, जब तुम मसूरी में हो और मैं इलाहाबाद में, हम दोनों उस तरह बातचीत नहीं कर सकते। मुझे मालूम है इन छोटे-छोटे खतों में बहुत थोड़ी-सी बातें ही बतला सकता हूं लेकिन मुझे उम्मीद है कि इनको तुम शौक से पढ़ोगी और समझोगी कि दुनिया एक है और दूसरे लोग जो इसमें आबाद हैं हमारे भाई-बहन हैं।

दुनिया का हाल जानने के लिए यह ज़रूरी है कि हम केवल दूसरों की लिखी हुई किताबें ही न पढ़ें, बल्कि खुद संसार-रूपी पुस्तक को पढ़ें। इस किताब में चट्टान, पहाड़, घाटियां, नदियां, समुद्र, ज्वालामुखी और हर एक चीज़ जो हम अपने चारों तरफ देखते हैं, शामिल हैं। यह किताब हमेशा हमारे सामने खुली रहती है, लेकिन बहुत ही थोड़े आदमी इस पर ध्यान देते हैं या इसे पढ़ने की कोशिश करते हैं। अगर हम इसे पढ़ना और समझना सीख लें, तो हमें इसमें कितनी ही मनोहर कहानियां मिल सकती हैं। इसके लिए पहले तुम्हें प्रकृति के अक्षर पढ़ने पढ़ेंगे।

बाल-दर्शन/गिजुभाई

बालक को खुद खाना है,
आप उसे खिलाइए मत।
बालक को खुद नहाना है,
आप उसे नहलाइए मत।
बालक को खुद गाना है,
आप उससे गवाइए मत।
बालक को खुद चलना है,
आप उसका हाथ पकड़िए मत।
बालक को खुद खेलना है,
आप उसके बीच में आइए मत।
गपशप करने के बदले
बालक को चिड़ियाघर दिखाने ले जाइए।
अखबार पढ़ना छोड़कर
बालक की बातें सुनिए।
रात सुलाते समय
बालक को बढ़िया कहानियां सुनाइए।
क्लब में जाना छोड़कर
बालक को बगीचे में ले जाइए।
बालक के हर काम में
गहरी दिलचस्पी दिखाइए।

बालक जिद्दी और हठी पैदा नहीं होता, वैसा बना दिया जाता है।
बच्चे के हृदय को खुला छोड़ना चाहिए और उसे विशाल बनने देना चाहिए।

आओ गुनगुनाएं (साहिर लुधियानवी)

बच्चे मन के सच्चे सारी जग के आंख के तारे
ये वो नन्हे फूल हैं जो भगवान को लगते प्यारे
इनकी किसी से बैर नहीं, इनके लिए कोई ग़ैर नहीं
इनमें छूत और छात नहीं, झूठी जात और पात नहीं
झगड़ा जिसके साथ करें, अगले ही पल फिर बात करें
भाषा की तक़रार नहीं, मज़हब की दीवार नहीं
इनकी नज़रों में एक हैं, मन्दिर मस्जिद गुरुद्वारे

हम इस फिक्र में रहते हैं कि बच्चा कल क्या बनेगा और यह भूल जाते हैं कि वह आज क्या है!

तब और अब	
गिल्ली-डंडा, कंचे, पतंग कुश्ती, कबड्डी, खो-खो, छुपमछुपाई	क्रिकेट वीडियोगेम
लकड़ी की काठी पिचकारी	कार पिस्तौल
गुड्डा-गुडिया	टेडी बियर, कार्टून
दूध, गुड़	कोक-पेप्सी, चाकलेट
परांठा और आचार	मैगी, सॉस और चिप्स

Book-Post

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 17 अंक 12 | दिसम्बर 2012 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

बीस साल बाद/कैफी आजमी

राम बनवास से जब लौट कर अयोध्या आए
याद जंगल बहुत आया जो नगर में आए
उस शाम भगवान ने सोचा तो जरूर होगा
आखिर इतने दीवाने कहां से मेरे घर में आए
घर न जलता तो उन्हें रात में पहचानता कौन
घर जलाने को मेरा, लोग जो घर में आए
शाकाहारी है मेरे दोस्त तुम्हारा खंजर
है मेरे सर की खता, जख्म जो सर पर आए।
नजर आ गए वहां उनको खून के गहरे धब्बे
पांव धोए बिना ही सरयू के किनारे से वे उठे
राम ये कहते हुए घर की चौखट से चले-
''राजधानी की फिजा आई नहीं रास मुझे
छह दिसम्बर को मिला दूसरा बनवास मुझे।''

चाहे तुम तोड़ दो कोई मंदिर
या ढहा दो कोई मस्जिद
न तोड़ना दिल किसी का
बसता है जिसमें बुल्लेशाह का रब

मिले सुर मेरा तुम्हारा,
तो सुर बने हमारा
सुर की नदियां
हर दिशा से
बहते सागर में मिलें
बादलों का रूप लेकर
बरसे हलके हलके

उठो उठकर गिरा दो
बीच की दीवार को
देखना आंगन तुम्हारा
दोगुना हो जाएगा

राम रहीम नानक पॉल
सबका खून होता लाल

जैसा बनाना चाहा वैसा न हुआ
जो हुआ दोस्तों अच्छा न हुआ
हर बार फसादों में वही शख्स मरा है
जिसका किसी से उम्र-भर झगड़ा न हुआ

जो आदमी दूसरी कौम से नफरत करता है समझ लीजिए कि वह खुदा से उतना ही दूर है।

नीतिकथा

एक किसान अपने छोटे बच्चे के साथ खेत में गया। पड़ोसी के खेत में फसल लहलहा रही थी। उसे लालच हुआ। उसने बच्चे से कहा-"जरा ध्यान रखना, कोई देखे तो बताना। मैं थोड़ा-सा अनाज चोरी कर ले आता हूं।"

वह आगे बढ़ा, जैसे ही उसने फसल काटनी शुरू की, बच्चा बोला,-"रुको कोई है।" वह रुक गया। उसने इधर-उधर देखा पर उसे कोई नजर नहीं आया। वह दुबारा फसल काटने के काम में लग गया। थोड़ी देर बाद बच्चा फिर बोला-"कोई है।" किसान को फिर कुछ न दिखा। जब ऐसा ही अगली बार हुआ तो वह बच्चे पर झल्लाकर बोला-"क्या बोल रहे हो! कोई है-कोई है। कोई भी तो नहीं है।"

बच्चा बोला-"ईश्वर है। ईश्वर देख रहा है। आपने ही तो बताया था कि ईश्वर हर जगह, हर वक्त मौजूद रहता है।"

प्रारब्ध-किस्मत पहले ही लिखी जा चुकी है तो कोशिश करने से क्या होगा।

पुरुषार्थ-क्या पता किस्मत में लिखा हो कि कोशिश करने से ही सब कुछ मिलेगा।

मुट्ठी बंद तो लाख की मुट्ठी खुली तो राख की	मंजिलें बहुत हैं, अफसाने बहुत हैं राहें बहुत हैं, इम्तहान बहुत हैं मत करो गिला उसका जो मिला नहीं जिंदगी में खुश रहने के बहाने बहुत हैं।
कुदरत में तो व्यवस्था है हममें ही अव्यवस्था है	

दूसरों की मुसीबत में उनकी हर तरह से मदद करो
अपनी मुसीबत में हिम्मत से उसका मुकाबला करो

सुविधा/इन्द्रजीत कौशिक

सरकारी अस्पताल में मुफ्त दवाई वितरण योजना शुरू की गई। एक आदमी अपनी धर्मपत्नी के साथ वहां गया। डाक्टर ने पर्ची पर जो दवाईयां लिखी उन्हें पढ़कर पत्नी बोली-"ये तो पिछले हफ्ते ही मैं ले गई थी। घर पर हैं, उन्हीं से काम चल जाएगा।" पति ने डांटकर कहा-"तू पागल है क्या! दवाईयों के पैसे थोड़े ही लग रहे हैं। ले लेते हैं। काम में आई तो ठीक, वरना कूड़े में फेंक देना।"

क्रिकेट मैच देखने से बेहतर है खुद क्रिकेट मैच खेलना
कुछ करो; केवल दर्शक या श्रोता बनकर संतुष्ट मत रहो।

ईमानदार और नेक लोगों की निष्क्रियता समाज के लिए गलत काम करने वालों से ज्यादा हानिकारक है।	सभी अच्छे व्यक्ति की तलाश में लगे हैं। यदि मैं ही अच्छा बन जाऊं तो किसी की तलाश तो पूरी हो जाएगी।
जिसे सोने के लिए नींद की गोली न खानी पड़े और जागने के लिए अलार्म की जरूरत न पड़े, वह दुनिया का सबसे सुखी इंसान है।	डाक्टर इसलिए बीमार होता है ताकि उसे याद रहे कि कोई बड़ा डाक्टर भी होता है जो सब का इलाज करता है।

भक्ति में शक्ति

घर में पूजा चल रही थी। हम सब तालियां बजाकर ऊंची आवाज में आरती कर रहे थे। वह अभी सिर्फ डेढ़ साल का था। शंख और घंटे का शोर सुनकर पहले तो वह थोड़ा डरा। कुछ देर बाद वह जोर से हंसने लगा। शायद वह पूजा के इस क्रियाकर्म को पागलपन या कोई खेल समझ रहा हो। फिर न जाने क्या सोचकर वह नन्हा बालक हमारी नकल करने लगा। अब वह बच्चा भी तालियां बजाते हुए नाच रहा था और भगवान की पूजा में शामिल हो गया।

गजल/अदम गोंडवी	**कविता/अमृतलाल मदान**
हिन्दू या मुसलमान के अहसासात को मत छेड़िए अपनी कुर्सी के लिए जज्बात को मत छेड़िए हममें कोई हूण, कोई शक, कोई मंगोल है दफ़्न है जो बात, अब उस बात को मत छेड़िए ग़लतियां बाबर की थीं; जुम्मन का घर फिर क्यों जले ऐसे नाज़ुक वक्त में हालात को मत छेड़िए छेड़िए इक जंग, मिल-जुल कर ग़रीबी के ख़िलाफ दोस्त, मेरे मज़हबी नग्मात को मत छेड़िए	गेंहू सिक्ख के खेत में उगता है रोटी सबके घर पकती है सूत मुस्लिम जुलाहा कातता है कपड़ा सबका तन ढकता है ईंटगारा हिन्दू मजदूरिन ढोती है छत सबके सिर पर होती है रोटी, कपड़ा और मकान न हिन्दू होते है न सिक्ख न मुसलमान

तू ही सहारा, तेरा ही आसरा

शहर को सुंदर बनाने के लिए झुग्गियां हटाई जा रहीं थीं। उसने अपनी झुग्गी के पास एक पत्थर रख दिया और उस पर थोड़ा सिंदूर लगाया। फिर थोड़ी मिट्टी खोदकर तुलसी के पत्ते लगाए। ऊपर बोर्ड लगाया-जय श्री राम। एक घेरा खींचा। अब वह मुस्कराया। इस लक्ष्मण-रेखा में कोई सरकारी रावण नहीं घुस सकता था। भगवान ने भक्त को सुरक्षा प्रदान की।

अयोध्या का समाधान-खाली स्थान में बनना चाहिए

● अस्पताल ● स्कूल ● खेल का मैदान ● बस-स्टैंड ● सदभाव म्यूजियम	● सार्वजनिक शौचालय ● तालाब/कुआं/झील ● पार्क/चिड़ियाघर ● विद्युत शवदाहगृह ● सौर ऊर्जा संयंत्र
साम्प्रदायिक सदभाव वह मजबूत रीढ़ है जिसके बिना हमारा समाज खड़ा नहीं रह सकता।	हमारी संख्या ज्यादा है उनकी कम। इसलिए उनकी हिफाजत करने का फर्ज हमारा है।
मैं न हिन्दू न मुसलमान, मुझे जीने दो दोस्ती है मेरा ईमान, मुझे जीने दो सिर्फ इतना करो एहसान, मुझे जीने दो सब के सुख दर्द को अपना समझकर जीना बस यही है मेरा अरमान, मुझे जीने दो	कुछ इस तरह से हमने जिंदगी को आसान कर दिया किसी से मांग ली माफी किसी को माफ कर दिया

सूचना का अधिकार

भारत के सभी नागरिकों को सरकारी दस्तावेज देखने और प्राप्त करने का हक है। इससे तंत्र को सुधारने के लिए सच सामने आता है और आप गलत कामों का पर्दाफाश कर सकते हैं।

- कोई भी सवाल पूछ सकता है।
- कोई भी सूचना मांगी जा सकती है।
- कोई कारण बताने की जरूरत नहीं।
- जनसूचना अधिकारी को अपनी अर्जी दें।
- 10 रुपए की फीस जमा करें।
- 30 दिन के भीतर आपको सूचना मिल जाएगी।
- यदि सूचना न मिले या आप मिली हुई सूचना से संतुष्ट न हों तो अपील कर सकते हैं।

भोजन के कुछ नियम

- जब भूख लगे तभी खाएं
- खाना खाते वक्त चुप रहें
- खाना खाते हुए टी. वी. न देखें
- खूब चबाकर तसल्ली से खाएं
- खाने के दौरान पानी कम पीएं
- आराम से परिवार के सभी लोग साथ बैठ कर खाएं
- स्वाद के चक्कर में ज्यादा न खाएं
- भोजन के लिए शुकराना करें–परोसने वाले का, बनाने वाले का, किसान का, बाजार का और कुदरत का।

आओ गुनगुनाएं/साहिर लुधियानवी

तू हिन्दू बनेगा न मुसलमान बनेगा
इंसान की औलाद है इंसान बनेगा

अच्छा है अभी तक तेरा कुछ नाम नहीं है
तुझको किसी मजहब से कोई काम नहीं है
जिस इल्म ने इंसान को तकसीम किया है
उस इल्म का तुझ पर कोई इल्जाम नहीं है
तू बदले हुए बक्त की पहचान बनेगा

मालिक ने हर इंसान को इंसान बनाया
हमने उसे हिन्दू या मुसलमान बनाया
कुदरत ने तो बख्सी थी हमें एक ही धरती
हमने कहीं भारत कहीं ईरान बनाया
जो तोड़ दे हर बांध वो तूफान बनेगा

Book-Post

मोको कहां ढूंढे रे बंदे

मैं तो तेरे पास में,
न मैं मंदिर न मैं मस्जिद
न काबे कैलाश में
(कबीर)

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 1 | जनवरी 2013 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर–251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली–110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@g:nail.com

विवेकानंद के 150 वें जन्मदिन पर
(12 जनवरी 2013)

बहनों और भाईयों!

एक शब्द में, यह आदर्श है कि तुम परमात्मा हो। जब तक आप खुद पर यकीन नहीं करते तब तक आप भगवान पर यकीन नहीं कर सकते। विश्व एक व्यायामशाला है जहाँ हम खुद को मजबूत बनाने के लिए आते हैं।

- शक्ति जीवन है और कमजोरी मौत
- विनम्र और साहसी बनो
- मन का संयम करो
- एकाग्रता सीखो और उसका प्रयोग करो
- मनुष्य की सेवा ही भगवान की सेवा है
- उठो, जागो और तब तक रुको नहीं जब तक मंजिल हासिल न हो जाये।

घड़ी चलती रहती है
नदी बहती रहती है

नया लक्ष्य–नई सोच
नई उम्मीद–नया जोश

मैं तुमको विश्वास दूँ
तुम मुझको विश्वास दो
इस जीवन को साज दो
द्वेषभाव को त्याग दो
सन्नाटों में सरगम लायेंगे
मिलजुल कर हम
इस धरती को स्वर्ग बनायेंगे

छोड़ो कल की बातें, कल की बात पुरानी
नये दौर में लिखेंगे, मिल कर नई कहानी

नव वर्ष, हर्ष नव
जीवन उत्कर्ष नव
नव उमंग, नव तरंग
जीवन का नव प्रसंग
नवल चाह, नवल राह
जीवन का नव प्रवाह
गीत नवल, प्रीति नवल
जीवन की रीति नवल
जीवन की नीति नवल
जीवन की जीत नवल
(हरिवंश राय बच्चन)

जब तक जीना है तब तक सीखना है।

नववर्ष/सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

खेतों की मेड़ों पर धूल भरे पाँव को
कुहरे में लिपटे उस छोटे से गाँव को
नये साल की शुभकामनाएँ
बारात के गीतों को, बैलों की चाल को
करघे को, कोल्हू को, मछुओं के जाल को
नये साल की शुभकामनाएँ
इस पकती रोटी को, बच्चों के शोर को
चौंके की गुनगुन को, चूल्हे की भोर को
नये साल की शुभकामनाएँ
कोट के गुलाब और जूड़े के फूल को
हर नन्हीं याद को, हर छोटी भूल को
नये साल की शुभकामनाएँ

चांद का कुर्ता/रामधारी सिंह दिनकर

हठ कर बैठा चाँद एक दिन माता से यह बोला
सिलवा दो माँ मुझे ऊन का मोटा एक झिंगोला
सन-सन करती हवा रात भर जाड़े में मरता हूँ
ठिठुर-ठिठुर कर किसी तरह यात्रा पूरी करता हूँ
आसमान का सफ़र और यह मौसम है जाड़े का
न हो अगर तो ला दो मुझको कुर्ता ही भाड़े का
जाड़े की तो बात ठीक है पर मैं तो डरती हूँ
एक नाप में कभी नहीं तुझको देखा करती हूँ
घटता बढ़ता रोज, किसी दिन ऐसा भी करता है
नहीं किसी की भी आँखों को दिखलाई पड़ता है
अब तू ही बता नाप तेरा किस रोज लिवायें?
सी दें एक झिंगोला जो हर रोज बदन में आए

जब तक हम यह जान पाते हैं कि जिंदगी क्या है तब तक यह आधी बीत चुकी होती है।

यह महत्वपूर्ण नहीं है कि हम कहां खड़े हैं और कितना गति से चल रहे हैं वरन् यह कि हम किस दिशा में जा रहे हैं।

विकल्प के अभाव में विरोध अपनी धार खो देता है।

उम्र का हिसाब/जसेकला

आज उसका जन्म दिन था। उसने लम्बा तिलक लगाया हुआ था।

मैंने माया से पूछा-''कितने साल की हो गईं तुम आज?'' वह बोली-''तुम तो 49 के हो न, तुम मुझसे तीन साल बड़े हो वैसे औरतों की उम्र नहीं पूछते।''

उसी शाम मैं माया के साथ ट्रेन से आगरा जा रहा था। रास्ते में टीटीई आये और टिकट देखकर बोले-''यह तो सीनियर सिटीजन का टिकट है, मैडम प्लीज जरा आई डी दिखा दीजिये।''

वह बोली-''आईडी तो नहीं है, वैसे मैं 64 साल की हूँ।''

टीटीई बोला-''आप लगती तो नहीं हैं।''

वह लचकती हुई मुस्कराकर बोली-''वो बाल थोड़ा डाई करती हूँ न! वैसे औरतों से उनकी उम्र नहीं पूछते।''

मैंने मन ही मन कहा-''सब प्रभु की माया है।''

टीटीई भी चुप होकर आगे चला गया।

कल के लिए फिक्र मत करो।
कल का दिन अपनी फिक्र खुद ही कर लेगा
आज के लिए आज की ही चिंता काफी है

जियो तो ऐसे जियो जिंदगी भी नाज करे
उठो तो ऐसे उठो नाज हो बुलंदी को
झुको तो ऐसे झुको बंदगी भी नाज करे
खुदा भी नाज करे, खुदी भी नाज करे

मुलाकात/जसेकला

इंजीनियर कालिज के मेरे एक सहपाठी अक्सर फोन पर कहते थे कि कभी घर आया करो बहुत दिनों से मुलाकात नहीं हुई। मैं ट्रेन से वापसी दिल्ली आ रहा था और उनके शहर से गुजर रहा था। अचानक कुछ सोचकर मैं ट्रेन से उतर गया और सीधे उनके घर पहुंच गया। दरवाजे की घंटी न दबाकर मैंने उन्हें सरप्राइज देने के लिए फोन किया तो वे उसी लहजे में बोले-''फोन पर ही बतियाते रहोगे, कभी मिलने भी आ जाओ। दो-तीन दिन रहो, खूब गपशप होगी। कॉलिज और हॉस्टल की पुरानी बातें बहुत याद आती हैं।'' मैंने जैसे ही कहा-अरे यार दरवाजा तो खोलो, मैं तुम्हारे घर पर ही खड़ा हूँ-तो उनकी सिट्टी-पिट्टी गुम हो गई। जैसे-तैसे दरवाजा खुला-मैं थोड़ी देर बैठा। चाय-नाश्ता किया। वे बोले-''हमें आज बाजार जाना है। कभी बाद में मिलेंगे।''

लोक मर्यादा पुरस्कार

हमारी पत्रिका के सितम्बर महीने वाले अंक में लोक मर्यादा पुरस्कार के लिए नामांकन आमंत्रित किये गये थे। वैसे कोई औपचारिक नामांकन तो प्राप्त नहीं हुआ किंतु निर्णायक मंडल (अरविंद भारत, जसेकला और पी. वेटरीवीरन) ने कुछ नामों पर विचार किया और सर्वसम्मति से डाक्टर कमला गणेशन जी का चुना गया। वे देश की मशहूर स्त्रीरोग विशेषज्ञ हैं और दिल्ली के प्रतिष्ठित मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज की विभागाध्यक्ष रहीं। कमला जी सामुदायिक चिकित्सा में कई सालों से कार्यरत हैं और आदिवासी इलाकों में हैल्थकैंप चलाती हैं। 74 साल की उम्र में और बीमारी के बावजूद भी वे खूब सक्रिय हैं। लोक सेवक संस्थान की गतिविधियों में उनका हमेशा सहयोग रहा है। वे कई बार गंगा-कावेरी संगम यात्रा में शामिल हुई और हमारी इस संस्था के शुक्रताल, बरवाला खुजेड़ा और खाईखेड़ा आदि स्थानों पर कई बार आ चुकी हैं। सामाजिक कार्यों में महत्वपूर्ण योगदान के लिये डाक्टर कमला गणेशन जी को 26 जनवरी 2013 को खाईखेड़ा गांव में प्रथम लोक मर्यादा पुरस्कार से सम्मानित किया जायेगा। उनका संपर्क पता है-D-1 गुलमोहर पार्क नई दिल्ली (9899418531)

लघुकथा/**किसका कितना साथ**/काशी चौहान

पड़ोस के फ्लैट से झगड़ने की आवाजें आ रहीं थीं। जब वह बाहर आया तो मैंने उससे कहा-''क्यों तुम इतनी लड़ाई करते हो। ये तुम्हारे माता पिता हैं। आराम और शांति से बात किया करो।'' उसने जवाब दिया-''वह सब तो ठीक है। लेकिन मैं भी परेशान हूँ। मेरी बीबी इनकी रोज की खिचखिच से तंग आ गई है।''

मैंने कहा-''दोस्त तुम्हारी बात भी ठीक है। लेकिन हैं तो वे तुम्हारे माता पिता।''

वह बोला-''वे बुजुर्ग हैं। उनका क्या, न जाने कब चल बसें। पर बीबी का तो लम्बा साथ है।''

सामाजिक सहयोग

बाइबिल में लिखा है : जिसके पास दो कोट हैं वह एक कोट उसे दे दे जिसके पास एक भी नहीं है।

कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ठंड उनको भी लगती है।

वो भी हमारी तरह हांड़-मांस के इंसान हैं। समाज में हमारा सहयोग जरूरी है!

हम कुछ कर सकते है ?

आइए! अपने गैर-जरूरी लेकिन ठीकठाक हालत वाले गर्म कपड़ों (जैसे स्वेटर, शॉल, लोई, कम्बल, रजाई, टोपी, जुराब, दस्ताने इत्यादि) को दे दें जो इनके अभाव में ठिठुरने को मजबूर है।

सोचते मत रहो यात्रा शुरू कर दो

- आत्म-विश्वास जगाओ
- कोई भी मंजिल चुनो
- रोड-मैप तय करो
- टीम तैयार करो और लीड करो
- अपने इरादे पर डटे रहो
- चलते चलो दिन हो या रात

मिशन 543/ वोट देतें हैं लोग उसको

- जो उनकी जाति या धर्म का हो
- जिस पार्टी के जीतने की उम्मीद हो
- जिसकी छवि साफ-सुथरी हो
- जो उनसे कभी व्यक्तिगत मिला हो
- मीडिया में जिसकी चर्चा होती हो
- किसी को तो वोट देना ही है

गजल

एक ब्राह्मण ने कहा है कि ये साल अच्छा है
जुल्म की रात बहुत जल्दी ढलेगी अब तो
आग चूल्हों में हर एक रोज जलेगी अब तो
भूख के मारे कोई बच्चा नहीं रोयेगा
चैन की नींद हर एक शख्स यहाँ सोयेगा
आंधी नफरत की चलेगी न कहीं अब के बरस
प्यार की फसल उगाएगी जमीं अब के बरस
है यकीं अब न कोई शोर शराबा होगा
जुल्म होगा न कहीं खून खराबा होगा
ओस और धूप के सदमे न सहेगा कोई
अब मेरे देश में बेघर न रहेगा कोई
नए वादों का जो डाला है वो जाल अच्छा है
रहनुमाओं ने कहा है कि ये साल अच्छा है
दिल के खुश रहने को ग़ालिब ये ख्याल अच्छा है

आनंद कुशवाहा की कलम से

शत्रुओं को क्षमा कर
मैत्रियों को भूल जा
अन्य एक वर्षांत पर
शुभ कामना में यह लिखा
वर्ष नव
कुछ लक्ष्य नवतर
दे हमारे मनों को
भेद मित्र-अमित्र का
फिर से मिले
प्रिय जनों को

Happy New Year
2013
सारे अंक शुभ हैं
सारे दिन शुभ है

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 2 **फरवरी 2013** **वार्षिक शुल्क : 50 रुपये**

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना

आओ दाता को याद करें
उसके बन्दों को सजदा करें
छल कपट छोड़कर, रंजिशें भूलकर
दिल के दागों को साफ करें

आशियां जल गए, कारवां लुट गए
सारे के सारे रस्ते भी गुम हो गए
उनकी आंखों में फिर से नया
ख्वाब तामीर कोई करें

जर्रे-जर्रे में है जो समाया हुआ
दीन दुखियों के दिल में प्रकट हुआ
उनके दिल में उतर कर जरा
आज उसकी इबादत करें

(विपिन कुमार त्रिपाठी)

रामकृष्ण परमहंस की बातें

पानी में नाव रही तो कोई नुकसान नहीं, परन्तु नाव में पानी पहुंचा तो नाव डूब जाएगी।

तराजू का भारी पल्ला नीचे झुक जाता है और हल्का पल्ला ऊपर उठ जाता है। मनुष्य का मन भी तराजू की भांति है। उसके एक तरफ संसार है और दूसरी तरफ भगवान है।

मनुष्य मानो तकिये के गिलाफ हैं। ऊपर से देखने में कोई गिलाफ लाल है तो कोई काला, परन्तु सब के भीतर रूई ही है।

ईश्वर दो बार हंसते हैं। एक बार जब भाई-भाई रस्सी लेकर जमीन के हिस्से करते हैं और कहते हैं, ''इधर मेरा और उधर तेरा'' और दूसरी बार उस समय-जब किसी की कठिन बीमारी में उसके बन्धु तथा कुटुम्बी लोगों को रोते देख वैद्य कहता है-''तुम लोग डरो मत, मैं इसे अच्छा कर दूंगा।''

यदि तैरना सीखना है तो पहले बहुत दिनों तक तालाब में हाथ-पैर मारने पड़ते हैं।

बसंत/केदारनाथ अग्रवाल

बड़ी बावली हूँ बड़ी मस्तमौला
नहीं कुछ फ़िकर है बड़ी ही निडर हूँ
न घर बार मेरा न उद्देश्य मेरा
न इच्छा किसी की, न आशा कोई
जिधर चाहता हूं उधर घूमती हूँ
हवा हूँ हवा मैं बसंती हवा हूँ।
हँसी ज़ोर से मैं–हँसी सब दिशाएं
हँसे लहलहाते हरे खेत सारे
हँसी चमचमाती भरी धूप प्यारी
बसंती हवा में हँसी सृष्टि सारी
जिधर चाहती हूँ उधर घूमती हूँ
हवा हूँ हवा मैं बसंती हवा हूँ।

मां/मुनव्वर राणा

ज़रा सी बात है लेकिन हवा को कौन समझाए
दिए से मेरी मां मेरे लिए काजल बनाती है

लबों पे उसके कभी बद्दुआ नहीं होती
बस एक मां है जो कभी ख़फ़ा नहीं होती

इस तरह मेरे गुनाहों को वो धो देती ही
मां बहुत गुस्से में होती है तो रो देती है

जब भी कश्ती मेरी सैलाब में आ जाती है
मां दुआ करती है, ख्वाब में आ जाती है

किसी को घर मिला किसी के हिस्से में दुकां आई
मैं घर में सबसे छोटा था मेरे हिस्से में मां आई

चिंतन/पी. वेटरीवीरन

कोई भी इंसान जन्म से अच्छा या बुरा नहीं होता। उसके हालात और माहौल ही उसे ऐसा बनाते हैं। जैसे संस्कार बच्चे को घर, स्कूल और समाज में मिलेंगे; वह वैसा ही हो जाएगा। बड़ा होकर वह वैसा ही बर्ताव करता है जैसा उसने बचपन में सीखा, देखा और भोगा है। समाज–सुधार के किसी भी कार्यक्रम में गलत करने वालों की मानसिकता को समझना भी ज़रूरी है।

प्रेरक प्रसंग

सांप से सभी बहुत परेशान थे। कोई दोस्त न होने की वजह से सांप भी अकेला महसूस करता था। एक दिन एक साधु वहां से गुजरा तो सांप ने अपनी समस्या उसके सामने रखी। साधु ने उसे कहा–"तुम किसी को काटा मत करो।"

उस दिन से सांप अपने बिल में चुपचाप पड़ा रहता था। पर अब उसे बेजान समझकर सब पत्थर मारते और उसे तंग करते थे। कुछ दिन वही साधु सांप को फिर मिला तो उसका सूजा हुआ शरीर देखकर साधु ने पूछा–"यह तुम्हें क्या हो गया!" जब सांप ने सारा हाल सुनाया तो साधु ने उसे समझाया–"मैंने तुम्हें काटने को मना किया था–फुफकारने को नहीं।"

फैमिली बिजनेस

दो सगे भाईयों ने मिलकर होटल का काम शुरू किया। नाम रखा–भाईयों का ढाबा। कुछ साल बाद खर्च–आमदनी को लेकर उनमें अनबन हो गई। अब दो ढाबे बन गए जिनके नाम थे–बड़े भाई का ढाबा और छोटे भाई का ढाबा। वक्त गुजरा तो सड़क पर कई नोटिस बोर्ड टंग गए–"असली भाई का ढाबा इधर है, ऑरिजिनल ढाबा यह है, नक्कालों से सावधान आदि।" लोग दोनों ढाबों पर खाना खाते हैं पर वो दोनों सगे भाई कभी साथ खाना नहीं खाते।

कुछ भी पूरी तरह गलत नहीं होता। बंद घड़ी भी दिन में दो बार सही समय दिखाती है।

जिंदगी एक रेस है और हमारे पास दो ही विकल्प हैं–या तो इसमें भाग (हिस्सा) लें या इससे भाग (पलायन कर) लें।

प्यास/जसवीर

गर्मी के दिन थे। मैं और अजय दिल्ली के कनाट प्लेस में स्थित बाल सहयोग नामक स्वयंसेवी संस्था में गए। वहां एक छोटी बच्ची हैंडपंप से मटके में पानी भर रही थी।

उसने पूछा–"क्या लेने आए हो ?"

अजय ने कहा–"पानी पीना है बिटिया .... तुम्हारा नाम क्या है ?"

वह बच्ची मासूमियत से बोली–"गंगा।" और मैं नल के नीचे हाथों की ओक लगाकर झुक गया।

कहानी/हार की जीत (सुदर्शन)

संध्या के समय बाबा भारती अपने प्यारे घोड़े सुलतान की पीठ पर सवार होकर घूमने जा रहे थे। सहसा एक ओर से आवाज़ आई "बाबा, मैं दुखियारा हूं। मुझ पर दया करो। मेरा गांव यहां से तीन मील है, मुझे वहां जाना है। घोड़े पर चढ़ा लो, परमात्मा भला करेगा।" आवाज़ में करुणा थी। बाबा भारती ने घोड़े से उतरकर अपाहिज को घोड़े पर सवार किया और स्वयं उसकी लगाम पकड़कर धीरे-धीरे चलने लगा। सहसा उन्हें एक झटका-सा लगा और लगाम हाथ से छूट गई। उनके मुंह से चीख निकल पड़ी। वह अपाहिज डाकू खड़ग सिंह था।

बाबा भारती कुछ रुक कर बोले–"खड़गसिंह! मेरी एक बात सुनते जाओ। यह घोड़ा तो तुम्हारा हो चुका। पर मेरी प्रार्थना केवल यह है कि इस घटना को किसी के सामने प्रकट न करना। लोगों को यदि इस घटना का पता चला तो वे दीन-दुखियों पर विश्वास न करेंगे।"

बाबा भारती चले गए। परन्तु उनके शब्द खड़गसिंह के कानों में उसी प्रकार गूंज रहे थे। रात्रि के अंधकार में खड़गसिंह बाबा भारती के मंदिर पहुंचा। चारों ओर सन्नाटा था। खड़गसिंह ने सुलतान को अस्तबल में बांध दिया और बाहर निकलकर सावधानी से फाटक बंद कर दिया। इस समय उसकी आंखों में नेकी के आंसू थे।

नय साल 2013 का कैलेंडर

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़े और कुल योग को 7 से विभाजित करें। जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा।

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	अप्रैल जुलाई	जनवरी अक्तूबर	मई	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि

तारीख	गणना	शेष	दिन		
26 जनवरी	(26+1)/7	6	शनिवार		
15 अगस्त	(15+3)/7	4	गुरुवार		
2 अक्तूबर	(2+1)/7	3	बुधवार		

निराशावादी गुलाब के साथ लगे कांटों को ही देखता रहता है
आशावादी कांटों के बीच भी खिले गुलाब को देख लेता है।

जीवन ताश के खेल के समान है- आपको जो पत्ते मिलते हैं वह आपकी किस्मत है और आप कैसे उन पत्तों से खेलते हैं वह आपकी मेहनत है।

प्रथम सूचना रपट

- किसी घटना के सम्बन्ध में पुलिस के पास इसे दर्ज करा सकते हैं।
- रपट लिखित रूप में करनी होती है।
- पावती के तौर पर शिकायत करने वाले को उस रपट की एक कॉपी दी जाती है।-
- रपट के आधार पर पुलिस कानूनी कार्रवाई को आगे बढ़ाती है।
- रपट पर कार्रवाई न करने की वजह को पुलिस अपने रजिस्टर में लिखती है।
- अगर कोई थाना रपट दर्ज करने से इनकार करता है तो उसकी शिकायत की जा सकती है।

कविता/शुक्ला जी की समस्या
(विष्णु नागर)

शुक्ला ऐसा बहुत कुछ करता है
जिससे शुक्ला न लगकर तिवारी लगे
कम-से-कम गुप्ता तो लगे ही
लेकिन इस चक्कर में
वह ऐसा बहुत कुछ कर जाता है
जिससे वह वर्मा लगने लगता है
जिसे वह बिल्कुल पसंद नहीं करता
जो बनने की वह सपने में भी नहीं सोचता
त्रासदी यह है कि वह संभले तब तक
लोग उसे वर्मा कहना शुरू कर देते हैं
वह कितना ही कहे
वह वर्मा नहीं, शुक्ला है
कोई सुनता नहीं
शुक्ला इससे परेशान है
तिवारीजी और गुप्ताजी को
इससे खुशी बेहिसाब है।

उड़ गये हैं बाज
चोंचों में लेकर
हमारी चैन का इक पल
बिता सकने की ख्वाहिश
दोस्तों; अब चला जाए
उड़ते हुए बाजों के पीछे

(पाश)

बुक पोस्ट

विवेकवाणी

जीवन	YES	मजबूती	ज्ञान	प्रकाश	विस्तार	हिम्मत
मृत्यु	NO	कमजोरी	अज्ञान	अंधकार	संकीर्णता	डर

जो तुम्हारी मदद करता है-उसे मत भूलो
जो तुम्हें प्यार करता है-उससे नफरत मत करो
जो तुम पर यकीन करता है-उसे धोखा मत दो

हम स्वयं ही अपने भाग्य के विधाता हैं और भविष्य हमारे वर्तमान के कर्मों पर निर्भर है।

विचार बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। जो कुछ हम सोचते हैं वैसे ही हो जाते हैं।

गीता पढ़ने की बजाय फुटबॉल खेलना ज्यादा ज़रूरी है।

अरविंद भारत ने **लोक सेवक संस्थान** /.बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक आश्रम एवं पुस्तकालय/बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 3 | मार्च 2013 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

लड़का और लड़की/ कमला भसीन

कुछ लोग कहते हैं
जिसके लंबे बाल हों वह लड़की है
जो जेवर पहने वह लड़की है
जो पेड़ों पर चढ़े वह लड़का है
जो भारी बोझ ढो पाये वह लड़का है
जो घर के काम करे वह औरत है
जो हाट-बाजार करे वह मर्द है,
पर ऐसा कोई भी हो सकता है
पर ऐसा कोई भी कर सकता है-
दोनों की जिस्मानी बनावट में भी है
समानता कहीं ज्यादा, फर्क बहुत कम
कुदरती भेदभाव से
ज्यादा बढ़ गया है
सामाजिक भेदभाव
सच तो यह है कि
हर इंसार में
स्त्री और पुरुष दोनों होते हैं
दोनों को बराबरी से रहने-घूमने का हक है।

अगले जन्म भी मोहि बिटिया ही कीजो

अब और न सहूंगी
मैं चुप नहीं रहूंगी
मैं वस्तु नहीं; व्यक्ति हूं
मैं सबला और समर्थ हूं
मेरे कपड़े नहीं, **अपनी सोच बदलो**

खुला आसमान
मेरी भी है
बेखौफ उड़ने का
मुझे पूरा हक है।

औरत के हक में

समस्याएं	समाधान
भ्रूण हत्या	समता
दहेज	स्वाभिमान
घरेलू हिंसा	सम्मान
शोषण	सच्चा प्रेम
बंधन	संबंध

हम समाज की नारी हैं-फूल नहीं चिंगारी हैं

लघुकथाएं

करामात/सआदत हसन मंटो

लूटा हुआ माल बरामद करने के लिए पुलिस ने छापे मारने शुरू किए। लोग लूटा हुआ माल डर के मारे अंधेरे में बाहर फेंकने लगे। एक आदमी को बहुत दिक्कत पेश आई। उसके पास शक्कर की दो बोरियां थीं, जो उसने पंसारी की दुकान से लूटी थीं। एक बोरी तो वह रात के अंधेरे में पास वाले कुएं में फेंक आया, लेकिन जब दूसरी उठाकर उसमें डालने लगा तो खुद भी कुएं में गिर गया। शोर सुनकर लोग इकट्ठा हो गये। कुएं में रस्सियां डाली गईं। दो जवान नीचे उतरे और उस आदमी को बाहर निकाल लिया, लेकिन चंद घंटों के बाद वह मर गया। दूसरे दिन जब लोगों ने इस्तेमाल के लिए उस कुएं में से पानी निकाला तो वह मीठा था। उसी रात से उस आदमी की कब्र पर दिए जल रहे हैं।

बोझ / लियो टॉलस्टाय

कुछ फौजियों ने दुश्मन के इलाके पर हमला किया तो एक किसान भागा हुआ खेत में अपने घोड़े के पास गया और उसे पकड़ने की कोशिश करने लगा, पर घोड़ा था कि उसके काबू में ही नहीं आ रहा था।

किसान ने उससे कहा–'मूरख कहीं के, अगर तुम मेरे हाथ न आये तो दुश्मन के हाथ पड़ जाओगे।'

घोड़ा बोला–''दुश्मन मेरा क्या करेगा ?''

'वह तुम पर बोझ लादेगा और क्या करेगा ?'–किसान ने कहा।

घोड़े ने कहा–''तो क्या मैं तुम्हारा बोझ नहीं उठाता, मुझे क्या फर्क पड़ता है कि मैं किसका बोझ उठाता हूं।''

चलने को तो लोग
एक पांव से भी चल लेते हैं
दूसरा पैर भी मिला है मुझे
कोई खास बात है।

सीढियां उनके लिये बनी हैं
जिन्हें छत पर जाना है
आसमां पर है जिनकी नजर
उनको तो रास्ता खुद ही बनाना है

किस्सा

वह जेल में गिरफ्तार थे। वहीं से विधानसभा का चुनाव जीत गए और उन्हें जेल मंत्री बना दिया गया। किसी ने उनसे पूछा–'नेता जी अब कैसा लगता है ? क्या फर्क है ?'

उन्होंने मुस्कराते हुए जवाब दिया–''पहले पुलिस पीछे रहती थी भागने से रोकने के लिये, अब वह मेरे आगे चलती है–एस्कोर्ट करने के लिए।''

अपनी भूलों को स्वीकारना उस झाडू के समान है जो गंदगी को साफ कर उस जगह को पहले से अधिक पाक कर देती है। (महात्मा गांधी)

गलत को सही वक्त पर गलत कहें।

सहानुभूति वह भाषा है जिसे पशु-पक्षी भी समझ लेते हैं।

शहीदी दिवस–23 मार्च 1931

नाम	जन्मतिथि	जन्मस्थान
शिवराम राजगुरु	24 अगस्त 1908	पुणे
सुखदेव थापर	15 मई 1907	लुधियाना
भगत सिंह	28 सितम्बर 1907	लायलपुर

कभी वो दिन भी आयेगा
जब हम आजाद होंगे
अपनी ही जमीं होगी
अपना आसमां होगा
शहीदों की चिताओं पर
लगेंगे हर बरस मेले
वतन पर मरने वालों का
यही नाम–ओ–निशां होगा

उसे यह फिक्र है हरदम
तर्ज़–ए–ज़फ़ा (अन्याय) क्या है
हमें यह शौक है देखें
सितम की इंतहा क्या है
दहर (दुनिया) से क्यों ख़फ़ा रहें,
चर्ख (आसमान) से क्यों गिला करें
सारा जहां अदु (दुश्मन) सही,
आओ मुकाबला करें।

फांसी से दो घंटे पहले

वकील प्राणनाथ मेहता अपने मुवक्किल भगत सिंह से जेल की कोठरी में मिलने गए। उन्होंने भगत सिंह को 'रिवोल्यूशनरी लेनिन' किताब दी जिसे लाने के लिए उन्हें कहा था। वे बहुत खुश हुए और तुरंत पढ़ना शुरू कर दिया। मेहता ने उनसे पूछा कि क्या वे देश को कोई संदेश देना चाहेंगे। अपनी निगाहें किताब से बिना हटाए, भगत सिंह ने कहा–'मेरे दो नारे उन तक पहुंचाएं–साम्राज्यवाद खत्म हो (डाउन विद इम्पीरियलिज्म) और इंकलाब जिंदाबाद (लांग लिव रिवोल्यूशन) !'

प्राणनाथ मेहता–'भगत सिंह, आज तुम कैसे हो ?'
भगत सिंह–''हमेशा की तरह खुश हूं।''
प्राणनाथ मेहता–'क्या तुम्हें किसी चीज की इच्छा है ?'
भगत सिंह–''हां, मैं दुबारा से इसी देश में पैदा होना चाहता हूं ताकि इसकी भरपूर सेवा कर सकूं।''

ऐ मेरे वतन के लोगों
ज़रा आँख में भर लो पानी
जो शहीद हुए हैं उनकी
ज़रा याद करो कुरबानी

जब देश में थी दीवाली
वो खेल रहे थे होली
जब हम बैठे थे घरों में
वो झेल रहे थे गोली

मेरा रंग दे बसंती चोला
दम निकले
इस देश की खातिर
बस इतना अरमान है
एक बार इस राह में मरना
सौ जन्मों के समान है
देख के वीरों की कुरबानी
अपना दिल भी बोला
माई रंग दे बसंती चोला

 Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

वोटर की शपथ

हम भारत के नागरिक, लोकतंत्र में आस्था रखते हुए, यह शपथ लेते हैं कि हम देश की लोकतांत्रिक परंपराओं की मर्यादाओं को बनाए रखेंगे। हम स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण निर्वाचन की गरिमा को बरकरार रखते हुए निर्भीक होकर धर्म, वर्ग, जाति, समुदाय, भाषा अथवा अन्य किसी भी प्रलोभन से प्रभावित हुए बिना सभी चुनावों में मतदान करेंगे।

कविता / **नगरों का नक्शा/जसेकला**

मैं जा रहा था बस में
दिल्ली से मुजफ्फरनगर
मेरठ आने से पहले ही
बीसियों कॉलेज नजर आये
इंजीनियरिंग-मेडीकल के
किसी फैक्टरी कामप्लेक्स की तरह
किसी भी शहर में जाओ
वो वैसा ही लगता है
जहां से चले थे
उस शहर के लिये,

लोगों की भीड़
गाड़ियों का शोर
मल्टीस्टोरी फ्लैट
विज्ञापन के बड़े ऊंचे बोर्ड
सड़को के ऊपर पुल
सड़कों के नीचे पुल,
शहर फैलते जा रहे हैं
अपनी हदें पार करते हुए
दैत्याकार की शैली में
गांवों खेतों को लीलते हुए।

संवेदना की समझ

एक औरत अपने मृत पुत्र को गोद में लेकर गौतम बुद्ध के पास गयी और रोती हुई बोली-'महाराज। अब आप ही कुछ करो। मेरा यह एक ही बेटा था वो भी चल बसा।'

तथागत ने उसका दुख सुना और कहा-''माता, तुम उस घर से थोड़ी राख मांग लाओ जिसमें कभी कोई मौत न हुई हो। फिर मैं तुम्हारे बेटे को जिंदा कर दूंगा।''

वह औरत अम्मीद के जोश में घर-घर जाकर पूछने लगी। पर उसे ऐसा कोई घर नहीं मिला।

वह हार थककर बैठ गई। इतने में बुद्ध वहां आ गये। वे मौन ही खड़े रहे।

उस औरत को भी जीवन का दर्शन समझ आ गया था।

किसी के पास खाने के लिए एक वक्त की रोटी नहीं है
किसी के पास रोटी खाने के लिए बिल्कुल वक्त नहीं है।

कोई लाचार है इसलिए बीमार है
कोई बीमार है इसलिए लाचार है।

कोई अपनों के लिए रोटी छोड़ देता है
कोई रोटी के लिए अपनों को छोड़ देता है।

कोई सुबह जल्दी घर से निकलता है पेट भरने के लिये
कोई मार्निंग वोंक करता है मोटा पेट कम करने के लिये

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक : डा. संजय गर्ग**

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 4 अप्रैल 2013 वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

किसी को समझाने से
ज्यादा जरूरी है
उसको समझने की
कोशिश करना

सुभद्रा कुमारी चौहान की अंतिम रचना

मैं अछूत हूँ,
मंदिर में आने का
मुझको अधिकार नहीं है ?
किंतु देवता यह न समझना
तुम पर मेरा प्यार नहीं है !

प्यार असीम, अमिट है
फिर भी पास
तुम्हारे आ न सकूँगी।
यह अपनी छोटी सी पूजा
चरणों तक पहुँचा न सकूँगी।

इसीलिए इस अंधकार में
मैं छिपती-छिपती आई हूँ
तेरे चरणों में खो जाऊँ
इतना व्याकुल मन लाई हूँ।

तुम देखो पहचान सको
तो तुम मेरे मन को पहचानो
जग न भले ही समझे, मेरे प्रभु !
तुम तो मेरे मन को जानो।

प्रार्थना

प्रार्थना उस शक्ति से संवाद है जिसे हम न तो देख पाते हैं न सुन पाते हैं। इसमें हम मांगते बहुत ज्यादा हैं,अक्सर शिकायतें करते रहते हैं और कभी-कभार ही परमात्मा का शुक्रिया करते हैं। जबकि होना चाहिये-इसका बिल्कुल उल्टा-ढेर सारा धन्यवाद देना चाहिये उन सब चीजों के लिये जो हमें मिली हुई हैं, गलतियों के लिये माफी मांगनी चाहिये और हमारी फरमाइशें तो कम से कम होनी चाहियें क्योंकि वह जानता है कि हमारे लिये क्या चीज जरूरी, सही और अच्छी है। थैंक्स, सॉरी और प्लीज में ही प्रार्थना का सार है।

जाने कब तक घाव भरेंगे इस घायल मानवता के
जाने कब तक सच्चे होंगे सपने सबकी समता के

अच्छी सेहत और सही समझ ही जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं

हद/श्याम सुंदर 'दीप्ति'

एक अदालत में मुकदमा पेश हुआ।

''साहब, यह पाकिस्तानी है। हमारे देश में हद पार करता हुआ पकड़ा गया है।''

'तू इस बारे में कुछ कहना चाहता है ?'-मजिस्ट्रेट ने पूछा।

''मुझे क्या कहना है, सरकार ! मैं खेतों में पानी लगाकर बैठा था। हीर के सुरीले बोल मेरे कानों में पड़े। मैं उन्हीं बोलों को सुनता चला आया। मुझे तो कोई हद नजर नहीं आई।''

अदभुत संवाद (भारतेन्दु हरिश्चंद्र)

''ऐ, जरा हमारा घोड़ा पकड़े रहो।''
'यह कूदेगा तो नहीं'
''कूदेगा, भला कूदेगा क्यूँ लो संभालो।'
'यह काटता है ?'
''नहीं काटेगा, लगाम पकड़े रहो''
'क्या इसे दो आदमी पकड़ते हैं तब संभलता है ?'
''नहीं''
'फिर हमें क्यूँ तकलीफ देते हो
आप तो हैं ही'

ऐसे जिंदा रहने से
नफरत है मुझे
जिसमें हर कोई आए
और मुझे अच्छा कहे
मैं हर किसी की तारीफ करते
भटकता रहूं
मेरे दुश्मन न हों
और उसे मैं अपना हक में
बड़ी बात मानूं।

(चंद्रकांत देवताले)

मुलाकात/जसेकला

मैं और अरविंद किसी दोस्त से मिलने गए। उनका एक बेटा था जो ५-६ साल का रहा होगा। घर में बैठते ही उस बच्चे ने इशारे से हमसे मोबाइल मांगा और उसके बटनों से खेलने लगा। हम उससे बातें करने की कोशिश करते रहे पर वह हमसे कुछ नहीं बोला। दोस्त से जब हमने कहा कि आपका बेटा शायद शर्मीला है तो वे बोले-''ऐसा कुछ नहीं है। वह हमसे भी कम बात ही करता है। बड़ा शांत और समझदार है। मोबाइल के गेम्स और टीवी के कार्टून में ही व्यस्त रहता है।''

प्रेरक प्रसंग

वे काफी देर से प्रयोगशाला में घुसे हुए थे।

''तुम रात-दिन काम में लगे रहते हो। कभी तो छुट्टी ले लिया करो''-पत्नी ने कहा।

'लेकिन छुट्टी लेकर मैं जाऊँगा कहाँ ?'-उन्होंने कहा।

''कहीं भी जहां तुम्हारा दिल बहल जाए।'' पत्नी ने जवाब दिया

यह कहकर थॉमस अल्वा एडीसन अपनी प्रयोगशाला में घुस गए।

किसी और का दूसरे दर्जे का संस्करण बनने की बजाय स्वयं का पहले दर्जे का संस्करण बने।

जीवन इतना लंबा नहीं होता कि पहले सारी गलतियां खुद करें फिर उनसे सीखें

जल्दी मिलने वाली चीज ज्यादा दिन तक नहीं टिकती और जो चीजें ज्यादा दिन तक टिकतीं हैं वो जल्दी नहीं मिलती।

सांस अंदर लो-सांस बाहर छोड़ो
जिंदा रहने का बस यह एक तरीका है

तीन कविताएं /विश्वनाथ प्रताप सिंह

मुफ़लिस से

अब चोर बन रहा हूँ मैं
पर
इस भरे बाज़ार से
चुराऊँ क्या
यहाँ वही चीजें सजी हैं
जिन्हे लुटाकर
मैं मुफ़लिस बन चुका हूँ।

भगवान हर जगह है

इसलिये जब भी जी चाहता है
मैं उसे मुट्‌ठी में कर लेता हूँ
तुम भी कर सकते हो
हमारे तुम्हारे भगवान में
कौन महान है
निर्भर करता है
किसकी मुट्‌ठी बलवान है।

मैं और वक्त

काफिले के
आगे-आगे चले
चौराहे पर...
मैं एक ओर मुड़ा
बाकी
वक्त के साथ चले गये।

खुद को खराब कहने की उनमें हिम्मत नहीं है
इसलिए लोग कह देते हैं-जमाना खराब है।

कौन देता है उम्र भर का सहारा किसी को
लोग तो जनाजे में भी कंधे बदलते रहते हैं

अपने कर्म पर विश्वास करो-राशियों पर नहीं।
क्योंकि राम-रावण, कृष्ण-कंस और
गाँधी-गोडसे इनकी राशियाँ एक थीं पर
उनके कर्म अलग-अलग थे।

आओ गुनगुनाएं (फिल्म : गोपी / राजेन्द्र कृष्ण)

रामचंद्र कह गये
सिया से
ऐसा कलजुग आएगा
हंस चुगेगा दाना दुनका
कौआ मोती खाएगा

धरम भी होगा
करम भी होगा
परंतु शरम नहीं होगी
बात बात पर
मात-पिता को
लड़का आँख दिखाएगा

राजा और प्रजा दोनों में
होगी निसदिन खींचातानी
कदम-कदम पर करेंगे
दोनों अपनी-अपनी मनमानी
जिसके हाथ में होगी लाठी
भैंस वही ले जाएगा

काला धन और काले मन होंगे
चोर उचक्के नगर सेठ
और प्रभु भक्त निर्धन होंगे
जो होगा लोभी और भोगी
वो जोगी कहलाएगा

एक अच्छा मेजबान वह है जो अपनी मेहमाननवाजी से मेहमान को घर से दूर होने पर भी घर जैसा सुखद अहसास करवाए। जबकि एक अच्छा मेहमान वह है-जो खुशियां लेकर घर आए और जिसके जाने पर हमें उसकी कमी खले।

जैसे खौलते हुए पानी में जिस तरह से प्रतिबिम्ब नहीं देखा जा सकता ठीक उसी तरह गुस्से की हालत में भी सच को नहीं देखा जा सकता है।

हमें वह इंसान अच्छा लगता है
जो हमारी बात ध्यान से सुनता है ;
उसे हम पसंद करने लगते हैं।

 Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

कविता / विष्णु नागर

कबूतर-कबूतरों के पास नौकरी नहीं है
वे दिहाड़ी मजदूर भी नहीं हैं
लेकिन उन्हें खुद भी खाना है
बच्चों को भी खिलाना है-
जो सुबह पांच बजे ही मांगने लगते हैं
लाते क्यों नहीं, कब लाओगे
नहीं मिले तो
किसी से शिकायत भी नहीं करनी है-
न ईश्वर से, न आदमी से, न व्यवस्था से
न क्रोध प्रकट करना है, न निराश होना है
न आत्महत्या करनी है
न शराब पी-पी कर गम भुलाना है
खुद डरना है मगर दूसरों को डराना नहीं है
लेकिन खुद खाना है
और बच्चों को खिलाना है
खुद जीना और बच्चों को जिलाये रखना है
मौत से खुद बचना है, बच्चों को बचाना है
किसी से कोई प्रार्थना नहीं करनी है
उम्मीद नहीं रखनी है
किसी छप्पर के फटने का
इंतजार नहीं करना है।
जीना है और जीना है
और जीते चले जाना है
इसी तरह, सिर्फ इसी तरह,
केवल इसी तरह।

मिशन 543 के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।
तारीख-15 अगस्त 2013
स्थान-पांडिचेरी
समय-सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजेतक
संपर्क-*w.w.w mission 543.com* अरविंद भारत, पी. वेटरीवीरन (9489146415)

सच्चे सपने वो नहीं होते जिन्हें आप सोते समय देखते हैं
सपने वो सच्चे होते हैं जिनके लिए आप नींद छोड़ देते हैं!

नशा नहीं मुझे करना है
शान से मुझको रहना है
नाश से हरपल बचना है
परेशान नहीं होना है

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 5	मई 2013	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
अरविंद
प्रवीण श्रीराम 8951482451
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
अरविंद भारत: 9868173393
8979453507, 9880395410
lokmaryada@gmail.com

चिंतन

सुखी कौन है-जो शांत है
शांत कौन है-जो चंचल नहीं है
कौन चंचल नहीं है-जो इच्छा नहीं करता
इच्छा कौन नहीं करता-
जिसके मन में आसक्ति नहीं है,
आसक्ति कौन नहीं करता-
जिसने मोह छोड़ दिया है!

लाल सलाम लाल सलाम

लुहार को, कुम्हार को
किसान को, मजदूर को
कसाई को, नाई को
घर की बाई को
बच्ची के दाई को
मेहनत करने वाले
हर बहन भाई को
शत् शत् प्रणाम

जो धर्म जन्म से एक को श्रेष्ठ और दूसरे को नीच बनाए रखे, वह धर्म नहीं गुलाम बनाये रखने का षड्यन्त्र है। (भीमराव अम्बेडकर)

निकलो बाहर मकानों से
जंग लड़ो बेईमानों से

मई दिवस पर/अरुण कुमार निगम (जबलपुर)

धूप में वह झुलसता, माथे पसीना बह रहा
विषमताएं-विवशताएं, है युगों से सह रहा

सृजन करता आ रहा है, वह सभी के वास्ते
चीर कर चट्टान को, उसने बनाये रास्ते

खेत खलिहानों में उसकी मुस्कुराहट है झूमती
उसके दम ऊँची इमारत है गगन को चूमती

सेतु नहरें बाँध सब उसके श्रम से ही साकार हैं
देश की सम्पन्नता का, बस वही आधार है

चिर युगों से देखता आया, ज़माने का चलन
कागजों के आँकड़े और आँकड़ों का आकलन

अल्प में सन्तुष्ट रहता, बस्तियों में मस्त है
मत दिखा झूठे सपने, वह हो चुका अभ्यस्त है

तू उसे देने चला, दु:ख सहके जो सुख बाँटता
वह तेरी राहों के काँटे, है जतन से छाँटता

लग जा गले तू आज, झूठी वर्जनायें तोड़ कर
उस सृजनकर्ता को नमन कर हाथ दोनों जोड़कर

आम आदमी जिन्दाबाद

बातचीत

माँ- बेटा अगर मेरी आँखें खराब हो जाये तो तुम क्या करोगे ?
बेटा- मैं तुम्हें शहर ले जाकर इलाज करवाऊंगा!
माँ- अगर मैं फिर भी ठीक न हुई तो ?
बेटा- मैं पैसे खर्च करके तुम्हें विदेश ले जाऊंगा और वहां इलाज करवाऊंगा।
बेटा-अच्छा माँ अगर मेरी आँखें खराब हो गई तो तुम क्या करोगी ?
माँ- मेरे लाल! मैं तुझे अपनी आँखें दे दूंगी।

जो नहीं होते धरती पर
अन्न उगाने-पत्थर तोड़ने वाले
तो मेरी क्या बिसात
जो मैं आदमी बन पाता।
(*चंद्रकांत देवताले*)

अपना क्या है इस जीवन में
सब तो लिया उधार
सारा लोहा उन लोगों का
अपनी केवल धार।
(*अरुण कमल*)

जो जीवन की धूल चाट कर
बड़ा हुआ है
तूफ़ानों से लड़ा और
फिर खड़ा हुआ है
जिसने सोना को खोदा
लोहा मोड़ा है
जो रवि के रथ का घोड़ा है
वह जन मारे नहीं मरेगा
नहीं मरेगा।
(*केदारनाथ अग्रवाल*)

इंसाफ की पुकार

फर्जी मुठभेड़ से कुछ मिनट पहले राज्य के मंत्री ने इशरत से कहा-
''यह तुम्हारा दुर्भाग्य है कि हमको तुम्हें मारना पड़ रहा है पर क्या करें सीएम साहब का हुक्म है।''
इशरत बोली-''मुझे डर लग रहा है।''
पुलिस के डीजी ने कहा-''मरने के बाद डर नहीं लगेगा।''
इशरत बोली-''मुझे मारने के बाद तुम्हारे सीएम, तुम्हारे मंत्री और तुम्हें हरपल डर लगता रहेगा।''
उसकी बात सच साबित हुई! आज भी सीएम मंत्री और डीजी इशरत का नाम लेते ही, डरके मारे काँपने लगते हैं।
डीजी जेल में है, मंत्री बेल में और सीएम खेल में।

सरकारी बस में बैठना नहीं है
सरकारी स्कूल में पढ़ना नहीं है
सरकारी अस्पताल में इलाज़ नहीं कराना है
मगर उन्हें नौकरी चाहिए सरकारी ही।

उस नजर को कभी मत देखो
जो तुम्हें देखने से नजरअंदाज करती है
दुनिया की भीड़ में सिर्फ उस नजर को देखो
जो आपकी इक नजर का इन्तजार करती है

वह काम करना जो आप पसंद करते हैं-आजादी है
उस काम को पसंद करना जो आप करते हैं-खुशी है

हर शख्स जिससे मैं मिलता हूं किसी न किसी बात में मुझसे बढ़कर है
वही बात मैं उससे सीखता हूं। (इमर्सन)

लघुकथा/जाति/अंकुश्री

स्टेशन पर ट्रेन की प्रतीक्षा में बैठे दो व्यक्तियों में काफी देर से बातचीत हो रही थी।

एक ने दूसरे से पूछा, ''आप किस जाति के हैं ?''

''आदमी''

''वह तो ठीक है। मगर आदमी में कौन जाति के आदमी हैं ?''

''मैं आदमी हूँ, क्या मेरे लिए इतना काफी नहीं है ?''

''आपने समझा नहीं! मेरे पूछने का मतलब यह नहीं है।'' कुछ रुक कर, मगर परेशानी महसूस करते हुए उसने फिर पूछा, ''आदमी तो आपके जीव की जाति हुई। इससे पता चलता है कि आप घोड़ा, गदहा, उल्लू, सांप, कीट-पतंग आदि नहीं है, बल्कि आदमी हैं!''

''हाँ! आप अब तो समझ गए ?.....मैं आदमी हूं।''

''आदमी तो हैं, वह मैं भी देख रहा हूँ। लेकिन आदमी में आप किस जाति के सदस्य हैं ?''

''कोई किस जाति का सदस्य है, जीवन जीने के लिए उसके चेहरे पर यह लिखा रहना ज़रूरी है क्या ?''

''आप मेरी बात समझ नहीं पा रहे हैं शायद।''

''समझ रहा हूं, खूब समझ रहा हूँ। और मैं अपनी जाति भी बता चुका हूँ, आदमी हूँ।''

कुछ रुक कर, ''आपकी जाति पूछने की मुझे ज़रूरत नहीं रह गई है, क्योंकि आप कम से कम मेरी जाति के तो हो ही नहीं सकते।''

तभी गाड़ी आ गई और दोनों हड़बड़ा कर अलग-अलग डिब्बों में चढ़ गए।

चल कोई बात करें जिस से दुःख हो जाये कम
आज तू खूब हँस मुझ पर और मैं हँसू तुझ पर

(केदार)

एक छोटा बच्चा सड़क पार करने के लिए खड़ा था। एक आदमी उसे देख रहा था। उसने पूछा-''कैसे और कब पार करोगे सड़क यहां कोई लालबत्ती तो है नहीं कि सारा ट्रैफिक रुक जाए।'' बच्चे ने सहजता से जबाब दिया-''जब दो गाड़ियों के बीच ज्यादा खाली स्थान बनेगा तो मैं भागकर सड़क पार कर लूंगा।'' ''इंसान के मन में भी विचारों का ट्रैफिक निरंतर चलता रहता है। खाली पलों को पकड़ना ही ध्यान है।''

समय और समझ दोनों एक साथ खुशकिस्मत लोगों को ही मिलते हैं क्योंकि अक्सर समय पर समझ नहीं आती और समझ आने पर समय निकल जाता है।

कानूनी हक

आंध्र प्रदेश में एक जज ने नक्सली नेता की जमानत याचिका के समय पूछा-''भाई ये तो संविधान में विश्वास नहीं रखते फिर ये अदालत से न्याय क्यों मांग रहे हैं ?'' तब मानवाधिकार कार्यकर्त्ता और वकील श्री कन्नाबीरन ने कहा-''माई लार्ड सवाल यह नहीं है कि यह व्यक्ति संविधान को मानता है कि नहीं, सवाल तो यह है कि आप और हम संविधान को मानते हैं कि नहीं ? और संविधान में कहाँ लिखा है कि जो नागरिक संविधान में आस्था नहीं रखेगा उसे इस संविधान में नागरिक को दिये गए अधिकार नहीं मिलेंगे!''

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

कविता / द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी

कौन सिखाता है चिड़ियों को चीं-चीं, चीं-चीं करना
कौन सिखाता फुदक-फुदक कर उनको चलना फिरना

कौन सिखाता फुर से उड़ना दाने चुग-चुग खाना
कौन सिखाता तिनके ला-ला कर घोंसले बनाना

कौन सिखाता है बच्चों का लालन-पालन उनको
माँ का प्यार, दुलार, चौकसी कौन सिखाता उनको

कुदरत का यह खेल वही हम सबको, सब कुछ देती
किन्तु नहीं बदले में हमसे वह कुछ भी है लेती

हम सब उसके अंश जैसे तरू-पशु-पक्षी सारे
हम सब उसके वंशज जैसे सूरज-चांद-सितारे।

हेल्प लाइन

पुलिस	100
आग	101
ऐमबुलेंस	102/108
चाइल्ड	1098
नारी	181/1090
रेलवे	139

मैं चाहता हूं
मिट्टी, आग
रोटी-शक्कर-गेहूं
समुंदर, किताबें और जमीन
सब इंसानों के लिए
(पाब्लो नरूदा)

मिशन 543 के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।
तारीख-15 अगस्त 2013
स्थान-34 सुब्रहमण्यम स्वामी कोइल स्ट्रीट लोसपेट पांडिचेरी 605008
समय-सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक
संपर्क-*w.w.w mission 543.com* अरविंद भारत, पी. वेटरीवीरन (9489146415)

सैर कर दुनिया की गाफिल, जिंदगानी फिर कहाँ,
जिंदगानी गर रही तो, नौजवानी फिर कहाँ

स से होता है सिख
ह से हिंदू
म से मुसलमान
ई से ईसाई
सहमी होती है जनता
जब मजहबी पहचान पूछते हैं।

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 6 | जून 2013 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

पर्यावरण दिवस (5 जून)

शुद्ध हवा और पानी शुद्ध
खापी बन गए गौतम बुद्ध
बोले सभी प्रेम से रहो
नहीं चाहिए हमको युद्ध
किन्तु मिलावट का घी खा
हम सबने यह ही सीखा
बात बात पर होना क्रुद्ध
बात बात पर करना युद्ध
शुद्ध हवा दो पानी शुद्ध
हम भी बन जाएं गौतम बुद्ध (*सर्वेश्वर दयाल सक्सेना*)

पानी रे पानी तेरा रंग कैसा
जिसमें मिला दो लगे उस जैसा
दुनिया बनाने वाले रब जैसा
सौ साल जीने की उम्मीदों जैसा

कविता/दीनदयाल शर्मा

ठिगने-लम्बे, मोटे-पतले
तरह-तरह के डाल पेड़ हैं
आसमान में बादल लाते
बरखा के हथियार पेड़ हैं

बीमारों को दवा ये देते
प्राण, वायु औजार पेड़ हैं
रबड़, कागज़, लकड़ी देते
पक्षियों के घरबार पेड़ हैं

शीतल छाया फल देते हैं
कितने ये दातार पेड़ हैं
खुद को समर्पित करने वाले
ईश्वर के अवतार पेड़ हैं

जीवन के श्रृंगार पेड़ हैं
जीवन का आधार पेड़ हैं

पवन गुरु पानी पिता माता धरती महान
दिन रात है दाई जैसे खेले सारा जहान

लघुकथा/वरदान (जसवीर चावला)

वरदान मिल गया।

जिसको छूता हथियार में बदल जाता-ए. के. 47, क्लासनीकोव, ग्रेनेड, डाइनामाइट, स्कड, पैट्रियट और जाने क्या-क्या....! एक से एक घातक। दूर से दूर मार करने वाला। परेशान हो गया।

बीवी को प्यार करना चाहा-तोप में बदल गई-बोफोर्स, बेटी को छुआ-मिराज बमवर्षक में तब्दील हो गई। बेटा-पैट्रियट।

कनीजें-पृथ्वी....अग्नि। नौकर-चाकर : आक्सीजन सोखने वाले रोबोट!

भूख से बुरा हाल हो गया।

संतरे-सेब बम के गोले बन गए। रोटी उड़नतश्तरी में बदल जाती। चॉकलेट डाइनामाइट का टुकड़ा बन जाती। पावरोटी विस्फोटक पदार्थ। पानी को छूता पैट्रोल बन जाता।

वह वरदान से दम तोड़ रहा है।

प्रेरणा गीत

समाज हमें देता है सब कुछ
हम भी तो कुछ देना सीखें

सूरज हमें रोशनी देता
हवा नया जीवन देती है
भूख मिटाने को हम सबकी
धरती पर होती खेती है
औरों का भी हित हो जिसमें
हम ऐसा कुछ करना सीखें

पथिकों को तपती दोपहर में
पेड़ सदा देते हैं छाया
सुमन सुगंध सदा देते हैं
हम सबको फूलों की माला
त्यागी तरुणों के जीवन से
हम परहित कुछ करना सीखें

जो अनपढ़ हैं उन्हें पढ़ाएं
जो चुप हैं उनको वाणी दें
पिछड़ गए जो उन्हें बढ़ाएं
प्यासी धरती को पानी दें
हम मेहनत के दीप जलाकर
नया उजाला करना सीखें

समाज हमें देता है सब कुछ
हम भी तो कुछ देना सीखें

ओह माई गॉड

- मैंने सिर्फ इंसान बनाया और इंसान ने ये जातपात व मजहब का धंधा शुरू कर दिया।
- जहां सत्य है वहां धर्म की कोई ज़रूरत नहीं है।
- मैं सब धर्मों का आदर करता हूं और किसी धर्म को मानता नहीं हूं।
- भगवान भी सच्चे भक्त के बिना अधूरा होता है।
- मजहब इंसानों के लिए बनता है, मजहब के लिए इंसान नहीं बनते।
- सच्ची बात शराब से भी ज्यादा कड़वी होती है।
- मजहब या तो इंसान को बेबस बनाता है या आतंकवादी।

पहले घर के बाहर लिखा होता था अतिथि देवोः भव,
फिर लिखा जाने लगा स्वागतम और शुभ लाभ।
अब लिखा होता है कुत्ते से सावधान।

लघुकथा/बंटवारा (बंट्रोल्ट ब्रेख्त)

तीन नौजवान एक बूढ़े आदमी के पास पहुंचे और उससे बोले–हमारा बाप मर गया है उसने हमारे लिए 17 ऊंट छोड़े हैं और अपनी वसीयत में लिख गया है कि सबसे बड़े बेटे के आधे ऊंट रहेंगे, एक तिहाई मंझले के पास और नवां हिस्सा सबसे छोटे बेटे को जायेगा। पर यह बंटवारा हमसे नहीं हो पा रहा। आप हमारी मदद करें। बूढ़े आदमी ने थोड़ी देर सोचा और बोला–''मेरे पास सिर्फ एक ऊंट है इसे ले जाओ। मैं बस यही मदद कर सकता हूं।''

बेटे उस एक ऊंट को लेकर वापिस चले गए। अब अठारह ऊंट हो गए। बंटवारा करने पर उन्हें क्रमशः नौ, छह और दो ऊंट मिले। एक ऊंट बचा जो उन्होंने सधन्यवाद उस समझदार बूढ़े को वापिस कर दिया।

मंदिर और बकरी/हरिशंकर परसाई

कबीरदास बकरी पालते थे। पास में मंदिर था। बकरी वहां घुस जाती और बगीचे के पत्ते खा जाती। एक दिन मंदिर के पुजारी ने शिकायत की–'कबीरदास, तुम्हारी बकरी मंदिर में घुस आती है। कबीर ने जवाब दिया–''पंडित जी जानवर है। चली जाती होगी मंदिर में। मैं तो नहीं गया।''

सेहत का टेस्ट

1.	क्या आप आगे झुककर आपने हाथों से पैर के अंगूठे को छू सकते हैं ?
2.	क्या आप अपने बायें हाथ को पीछे ले जाकर उससे दाईं भुजा को पकड़ सकते हैं और क्या आप अपने दायें हाथ को पीछे ले जाकर उससे बाईं भुजा को पकड़ सकते हैं ?
3.	क्या सीढ़ियां चढ़ते वक्त आपकी सांस फूलती है ?
4.	आप कितनी गहरी सांस ले सकते हैं ?
5.	आप कितनी देर तक सुर लगा सकते हैं ?
6.	क्या आप ज़मीन पर पालथी मारकर बैठ सकते हैं ?

शक्ल सूरत पर इंसान का बस नहीं चलता परन्तु सीरत उसकी अपनी होती है और वही उसकी असली पहचान है।

कौन ठीक-कौन गलत

मैं	तुम	भावना
ठीक	गलत	अहंकार
गलत	ठीक	हीनता
गलत	गलत	चिड़चिड़ापन
ठीक	ठीक	सम्मान

हम उनकी कामयाबी पे उनका हौसला बढ़ाने
पहुंचे उन्होंने हमें कोई फरियादी समझा

सपने वो नहीं होते जिन्हें आप सोते हुए देखते हैं
सपने वो होते हैं जो आपकी नींद गायब कर देते हैं।

हमें एक दूसरे के वास्ते जीवन को आसान बनाने के लिए ही जीना चाहिए।

बच्चों पर पैसे खर्च करने से ज्यादा ज़रूरी है उनके साथ समय बिताना।

जानी हुई बात को मान लो और मानी हुई बात को जान लो।

कविता / रवीन्द्रनाथ टैगोर

मत जाओ मंदिर भगवान के चरणों में फूल चढ़ाने
पहले अपने घर को प्रेम की खुशबू से भरो
मत जाओ मंदिर मूर्ति के सामने दीप जलाने
पहले अपने दिल से पाप के अंधेरे में मिटाओ
मत जाओ मंदिर इबादत में अपना सिर झुकाने
पहले इंसानों के साथ नम्र बर्ताव करो
मत जाओ मंदिर घुटनों पर टिक पूजा करने
पहले गरीब को उठाने के लिए नीचे झुको
मत जाओ मंदिर अपने पापों के लिए माफी मांगने
पहले माफ करो उसको जिसने तुम्हारा बुरा किया है।

एनर्जी ड्रिंक

- छाछ–मठा
- कच्ची लस्सी (दूध–पानी)
- नमक–चीनी का घोल
- नींबू की शिकंजी
- सत्तू
- आम का पन्ना
- जलजीरा
- रूहअफजा
- नारियल पानी
- बेल का शर्बत

गली–गली जाकर दूध को बेचना पड़ता है
शराब तो ठेके पर ही बिकती है

गर्मी के मौसम में

- बासी फल–सब्जी न खायें।
- खाने से पहले और खाने के बाद हाथ ज़रूर धोयें।
- साफ पानी पीयें।
- गर्म चीज़ खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी न पीयें।
- सलाद खूब खायें।

बुक पोस्ट

राजनीति

बीजेपी का मोदी मुझे नहीं भाता
जो गोधरा के लिए जिम्मेदार है
कांग्रेस को वोट नहीं दे सकता
क्योंकि वह इंदिरा की पार्टी है
सपा में खड़ा उम्मीदवार गुंडा है
माया ने भी मूर्तियां ही लगवाईं
लेफ्ट के जीतने के आसार नहीं हैं
बाकी सब निर्दलीय हैं उनसे क्या
लोकतंत्र में अपने कीमती वोट की
अहमियत को मैं खूब समझता हूं

मिशन 543 के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।

तारीख – 15 अगस्त 2013
स्थान – 34 सुब्रहमणयम स्वामी कोइल स्ट्रीट लोसपेट पांडिचेरी 605008
समय– सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक
संपर्क– www.mission543.com
अरविंद भारत, पी. वेटरीवीरन (9489146415)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 7 जुलाई 2013 वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर–251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली–110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543–लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम–571438
ज़िला–मांडया (कर्नाटक)
ईमेल–lokmaryada@gmail.com

नीति के दोहे / सीताराम सहयोगी

धर्म कर्म के नाम पर, बैठे खोल दुकान
टके टके में बिक रहे, सरेआम भगवान
आपस में क्यूं लड़ रहे, मंजिल सबकी एक
जाना तो सबको वहीं, यद्यपि राह अनेक
सोने का पिंजरा सही, पंछी रहे उदास
वो पंछी कितना मगन जो उड़त फिरत आकाश
घर आए मेहमान का, खूब करो सम्मान
न जाने किस वेष में, मिल जाएं भगवान
मत घबराओ देखकर, बुरे दिनों के फेर
मालिक के घर देर है लेकिन नहीं अंधेर

तेरी है जमीं तेरा आसमां
तू बड़ा मेहरबां, तू बख्शीश कर
सभी का है तू सभी तेरे
खुदा मेरे, तू बख्शीश कर

गजल/निदा फाजली

गरज बरस प्यासी धरती पर फिर पानी दे मौला
चिड़ियों को दाने, बच्चों को गुड़धानी दे मौला

दो और दो का जोड़ हमेशा चार कहां होता है ?
सोच-समझ वालों को थोड़ी नादानी दे मौला

तेरे होते कोई किसी की जान का दुश्मन क्यूं हो
जीने वालों को मरने की आसानी दे मौला

फिर मूरत के बाहर आकर चारों ओर बिखर जा
फिर मन्दिर को कोई मीरा दीवानी दे मौला

फिर रोशन कर ज़हर का प्याला, चमका नयी सलीबें
झूठों की दुनिया में सच को ताबानी दे मौला

लघुकथा/स्वाभिमान (जसवीर)

एक आदमी मेरे आगे धीरे-धीरे चल रहा था। उसके पैरों में कुछ तकलीफ थी। मैं तेजी से उसके सामने से गुजरा तो उसने मुझे अजीब-सी नजरों से देखा। बस-स्टॉप पर जल्दी पहुंचकर मैं बस का इंतजार करने लगा। थोड़ी देर बाद बस आई तो मैं उसमें चढ़ गया और एक खाली सीट पर बैठ गया। बस अभी खड़ी थी। इतने में वह आदमी भी आ पहुंचा। वह मेरी सीट के पास ही खड़ा हो गया। मैं संकोच में था कि कहीं कुछ वह बोले न। मैंने कुछ देर बाद थोड़ा सोचकर उससे कहा-''तुम बैठ जाओ।'' उसने मना कर दिया और बोला-''मैं ऐसे ही ठीक हूं। मुझ पर झूठा रहम करने की ज़रूरत नहीं है।''

सरबजीत-सनाउल्लाह / निदा फाजली

हमने मारा एक तुम्हारा
तुमने मारा एक हमारा
जेल के अंदर-जेल के बाहर
वो ही मौसम वो ही नजारा
मंटो के पागलखाने से
निकला नहीं बंटवारा

जंग टलती रहे तो बेहतर है / साहिर

ख़ून अपना हो या पराया हो
नस्ले-आदम का ख़ून है आख़िर
जंग मग़रिब में हो कि मशरिक में
अमने-आलम का ख़ून है आख़िर

लघुकथा / सपना / अशोक भाटिया

दोपहर को बच्चा स्कूल से लौटा, तब चिड़िया पेड़ पर आराम कर रही थी। बच्चे की मां ने उसे दुलारा, खाना खिलाया और कहा-''बेटा, होमवर्क कर लो और पेपरों की तैयारी करो।''

बच्चा पढ़ने बैठा। चिड़िया ने दाना चुगा और उसने पानी में किल्लोल किए। बच्चा पढ़ता रहा। उसका ध्यान अपने खिलौनों की तरफ लगा हुआ था।

सांझ को चिड़िया घोंसले में लौट गई। बच्चा बिस्तर पर लेटकर पढ़ने लगा।

सुबह हुई तो चिड़िया आकाश में चहक रही थी, तब भी बच्चा पढ़ने के लिए बैठा था।

स्कूल जाने से पहले उसने कहा-''मां, जब मैं यूनिवर्सिटी पढ़ लूंगा, उसके बाद मैं खूब खेलूंगा, कोई काम नहीं करूंगा।''

नेत्रदान

- मौत के बाद 6 से 8 घंटे के दौरान किया जा सकता है।
- किसी भी उम्र और ब्लडग्रुप का इंसान नेत्रदान कर सकता है।
- चश्मा लगाने वाले, शुगर/बीपी के मरीज और जिन्होंने मोतियाबिंद का ओपरेशन कराया है-वे भी नेत्रदान कर सकते हैं।
- नेत्रदान में केवल आंख का कॉर्निया ही निकाला जाता है, पूरी आंख नहीं और इसमें मात्र 15-20 मिनट लगते हैं।
- एक नेत्रदान से दो दृष्टिहीन व्यक्तियों को रोशनी मिल सकती है।

चिता में जाएंगी तो आंखें राख हो जाएंगी
कब्र में जाएंगी तो मिट्टी बन जाएंगी
आंखों को कर दोगे अगर तुम दान
तो किन्हीं दो को रोशनी मिल जाएगी

लघुकथा/प्रतिपाल सिंह

ग्वाले की लड़की ने दुकान पर पहुंच कर कहा–"लाला जी, मां ने एक किलो चीनी मंगाई है!"
लाला ने चीनी देते हुए पूछा–"घी बनाया आज ?"
लड़की बोली–"जी लाला जी"
लड़की ने कहा–"अच्छा एक किलो ले आना!"
लड़की ने घर जा कर कहा–"लाला जी ने घी मंगवाया है!"
एक किलो घी तोल कर लाला की दुकान पर पहुंचा दिया गया! थोड़ी देर बाद लाला जी ग्वाले के घर गए और गुस्साते हुए बोले–"मैं ही मिला बेवकूफ़ बनाने के लिए! एक किलो घी मंगवाया था, आठ सौ ग्राम निकाला!"
मां ने सहजता से जवाब दिया–"बस लाला, इत्ती सी बात! वो तो एक किलो का बट्टा कहीं दब गया, मिल नहीं रहा था, अभी-अभी बिटिया एक किलो चीनी लेकर आई थी ना, सो मैंने तराजू पर रख कर घी तोल दिया!"

समाज सेवा के सवाल

क्यूं करें	हमारा फर्ज-सामाजिक कर्ज
कैसे करें	जैसे हो सके-यथाशक्ति
कहां करें	यहीं-जहां रहते है
कब करें	अभी-इस वक्त
कौन करे	मुझे
क्या करें	जो ज़रूरी हो

बैठे रहने का टाइम खत्म
इल्जामों का टाइम खत्म
तू तू मैं मैं का टाइम खत्म
अब मैं ही वो अब मैं ही हम
दोषी कहने का टाइम खत्म

दोपहर तक बिक गया बाजार का हर इक झूठ
मैं एक सच को लेकर शाम तक बैठा रहा

उगते और छिपते वक्त सूरज का रंग एक जैसा ही होता है।

जब आप खुश होते हैं तो आपको पता नहीं चलता कि मौसम ठंडा हैं या गर्म है।

आओ गुनगुनाएं / आनन्द बख्शी
गाड़ी बुला रही है, सीटी बजा रही है
चलना ही ज़िंदगी है, चलती ही जा रही है
यादें बना रही है, यादें मिटा रही है
जीना सिखा रही है, मरना सिखा रही है
ये रात जा रही है, वो सुबह आ रही है
नींदें उड़ा रही है, जागो जगा रही है

ज़िंदगी फुटबाल के खेल की तरह हैं। हमें कोई गोल (लक्ष्य) ज़रूर रखना चाहिए।

अपने पैरों पर खड़े रहते हुए मर जाना घुटने टेककर जीने से कहीं बेहतर है।

इंसान को हमेशा सलाह और नसीहत नहीं चाहिए होती
कभी-कभार उसको सिर्फ ज़रूरत होती है :
हाथ की-जिसे वह थाम सके
कानों की-जो उसे सुन सकें
दिल की-जो उसके दर्द को महसूस कर सके

जो पढ़ता नहीं वह उससे बेहतर नहीं जो पढ़ना नहीं जानता।

संघर्ष / मार्टिन निमोलर

पहले वो आए कम्यूनिस्टों के लिए
और मैं कुछ नहीं बोला
क्योंकि मैं कम्यूनिस्ट नहीं था
फिर वो आए समाजवादियों के लिए
और मैं कुछ नहीं बोला
क्योंकि मैं समाजवादी नहीं था
फिर वो आए यूनियन के मज़दूरों के लिए
और मैं कुछ नहीं बोला
क्योंकि मैं मजदूर यूनियन में नहीं था
फिर वो आए यहूदियों के लिए
मैं खामोश रहा
क्योंकि मैं यहूदी नहीं था
फिर जब वो आए मेरे लिए
तो बोलने के लिए
कोई बचा ही नहीं था!

पैदल चलने के फायदे

- सेहत दुरुस्त रहती है
- पैसे की बचत होती है
- ईंधन का प्रदूषण नहीं होता
- सोचने का वक्त मिलता है
- कुदरत को महसूस कर पाते हैं
- जमीन से जुड़े रहते है

जीवन चलने का नाम
चलते रहो सुबह-शाम
रास्ता कट जाएगा मितरा
बादल छट जाएगा मितरा
दुख से झुकना ना मितरा
इक पल रुकना ना मितरा

एक ग्राहक हमारे परिसर पर सबसे महत्त्वपूर्ण आगंतुक है!
वह हम पर निर्भर नहीं है-हम उस पर निर्भर हैं!
वह हमारे काम में कोई रूकावट नहीं है-वह इसका उद्देश्य है।
वह हमारे कारोबार में बाहरी व्यक्ति नहीं है-वह इस का हिस्सा है।
हम उसकी सेवा करके कोई एहसान नहीं कर रहे हैं।
वह सेवा करने का मौका देकर हमारे ऊपर एहसान करता है।
(महात्मा गांधी)

मिशन 543 के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।

तारीख - 15 अगस्त 2013
स्थान - 34 सुब्रहमणयम स्वामी कोइल स्ट्रीट लोसपेट पांडिचेरी 605008
समय- सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक
संपर्क- www.mission543.com
अरविंद भारत, पी. वेटरीवीरन (9489146415)

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 8	अगस्त 2013	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

आजादी के दिन 15 अगस्त के शुभ अवसर पर

कविता/ सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

क्या गजब का देश है, यह क्या गजब का देश है
बिन अदालत और मुवक्किल के मुकदमा पेश है।

आँख में दरिया है सबके, दिल में है सबके पहाड़
आदमी भूगोल है, जी चाहा नक्शा पेश है।

हैं सभी माहिर उगाने में, हथेली पर फसल
और हथेली डोलती दर-दर, बनी दरवेश है
क्या गजब का देश है, यह क्या गजब का देश है।

पेड़ हो या आदमी-कोई फरक पड़ता नहीं
लाख काटे जाइए, जंगल हमेशा शेष है
क्या गजब का देश है, यह क्या गजब का देश है।

प्रश्न जितने बढ़ रहे, घट रहे उतने जवाब
होश में भी एक पूरा देश यह बेहोश है
क्या गजब का देश है यह क्या गजब का देश है।

खूँटियों पर ही टँगा रह जाएगा क्या आदमी ?
सोचता, उसका नहीं यह खूँटियों का दोष है
क्या गजब का देश है, यह क्या गजब का देश है।

गजल/निदा फाजली

रमजान के पाक महीने का महत्व

- आत्म-संयम
- सब्र, ईमान और सच्चाई का संकल्प
- भूखे-प्यासों से हमदर्दी
- गलत (झूठ-बुराई-चुगली) से परहेज
- खुदा की सतत याद

रहीम, करीम, रहमान, कबीर, रफीक

सलाम करो-सलामत रहो
नेकी करो, बदी से बचो

दुखजनित दोहे/ पंकज श्रीवास्तव

गंगा पाइप में बहे, बुझी न फिर भी प्यास
जमना जी की लाश पर, दिल्ली करे विकास

मंदिर थर-थर काँपता, शिव प्रतिमा जल माहिं
कबिरा कब से कह रहा, पाहन में हरि नाहिं

गिद्धों को क्या चाहिए, लाशों का अंबार
गुजराती कि देहलवी, सभी उड़े केदार

धरती-नदिया बेच दी, बेचा गया पहाड़
कैद रोशनी भी हुई, अब तो खोल किवाड़

प्रेरक प्रसंग

बंगाल के छोटे से रेलवे स्टेशन पर आकर एक रेलगाड़ी रूकी। साफ–सुथरे वस्त्र पहने एक युवक ने 'कुली–कुली' पुकारना शुरू कर दिया। उसके पास कोई भारी सामान नहीं था। उसकी आवाज़ सुनकर अधेड़ उम्र का एक साधारण ग्रामीण आदमी युवक के पास पहुँचा। युवक ने अकड़ कर कहा–'तुम लोग बड़े सुस्त होते हो। चलो, ले चलो इसे।'

उस व्यक्ति ने सूटकेस उठा लिया और उस युवक के पीछे–पीछे चुपचाप चल दिया। घर पहुँचने के बाद, सूटकेस रखवाकर जब युवक उस व्यक्ति को मजदूरी देने लगा तो उस व्यक्ति ने कहा– "धन्यवाद, इसकी जरूरत नहीं है।" उसी समय घर के मेजबान बाहर आ गये और उन्होंने उस आदमी को देखते ही प्रणाम किया। तब युवक को पता लगा कि वह जिस व्यक्ति से सामान उठवा कर लाया है वे तो ईश्वर चंद्र विद्यासागर हैं। युवक बहुत शर्मिंदा हुआ।

जो समस्याएं मनुष्य निर्मित हैं उनका समाधान भी मनुष्य ही कर पायेगा।

लघुकथा / ओ. हेनरी

वह एक चित्रकार था। उसके मन में आया कि ईसा मसीह का चित्र बनाया जाए जिसमें बाल–ईसा को शैतान हंटर से मार रहा है। एक दिन बगीचे में टहलते हुए उसकी नजर अनाथालय के छोटे–से बच्चे पर पड़ी जो बहुत भोला था–बिल्कुल ईसा की तरह सुंदर और निष्पाप। उसने मासूम बच्चे को गोद में उठाया और उसे अपने स्टूडियो में ले गया। बेहद उत्साह में भरकर उसने कुछ ही मिनटों में बालक का चित्र बना डाला। चित्र पूरा कर वह बालक को अनाथालय में पहुंचा आया।

अब ईसा के साथ शैतान का चित्र बनाने की समस्या उठ खड़ी हुई। वह एक क्रूर चेहरे की तलाश में निकल पड़ा। उसने शराबखानों, जुए के अड्डों और गुंडों के ठिकानों की बहुत खाक छानी, लेकिन उसे अपने चित्र लायक शैतान कहीं नहीं मिला। चौदह साल पहले बनाया गया चित्र अभी तक अधूरा पड़ा था। अचानक एक दिन जेल से निकलते हुए एक कैदी से उसकी मुलाकात हुई–सांवला रंग, बढ़े हुए बाल, बेतरतीब दाढ़ी और भयानक हंसी। चित्रकार खुशी से उछल पड़ा। दो बोतल शराब के बदले कैदी को चित्र बन जाने तक उसने रुके रहने के लिये राजी कर लिया। बड़ी लगन से उसने अपना अधूरा चित्र पूरा किया। ईसा को हंटर से मारने वाले शैतान का उसने हू–ब–हू चित्र बना दिया।

कैदी बोला–"महाशय, जरा मैं भी तो चित्र देखूं।" चित्र देखते ही उसके माथे पर पसीने की बूंदे उभर आईं। वह हकलाते हुआ बोला–क्षमा कीजिए। आपने मुझे अभी तक पहचाना नहीं। मैं ही आपका ईसामसीह हूं। चौदह बरस पहले आप अनाथालय से मुझे स्टूडियो में लाए थे। मुझे देखकर ही आपने ईसा मसीह का चित्र बनाया था।" सुनकर चित्रकार भी हैरान रह गया।

जब कोई साथ नहीं होता तो छोटा रास्ता भी बहुत लंबा हो जाता है !

ईनाम

पहाड़ में आई तबाही के वक्त की घटना है।

बेटी ने अपनी मां से पूछा–"अम्मा, रेडियो पे सुना इंडिया जीत गई ! जो खेल रहे थे उन्हे एक करोड़ रुपया मिला !"

मां बोली–'हाँ बेटी, सरकार कहती है वो देश के लिए खेल रहे थे... इसीलिए

बेटी आसमान में हैलीकॉप्टर से लटकते जवान को देख के बोली–"अम्मा क्या इन्हे भी मिलेगा एक करोड़ ?"

मां बोली–'ना बेटी ना, हमारे यहां बल्ले से खेलने वाले को ईनाम मिलता है, जान से खेलने वाले को नहीं... !'

सपना

कल रात मुझे एक सपना आया। मैंने देखा कि मेरा सुख का समय चल रहा था और मैं समुद्र के किनारे की रेत में चला जा रहा था। मैं जहाँ–जहाँ भी जा रहा था, वहाँ–वहाँ मेरे पैरों के निशान रेत में बने हुए थे। लेकिन एक अजीब बात यह थी कि रेत में एक जोड़ी के स्थान पर दो जोड़ी पैरों के निशान दिख रहे थे।

सपने के दूसरे भाग में मेरा दुःख का समय था। मैं बहुत मुसीबत और तनाव में था। पर मैं अब भी समुद्र के किनारे की रेत में चला जा रहा था। किंतु इस दौरान रेत पर केवल एक जोड़ी पैरों के निशान ही दिख रहे थे।

मैंने शिकायत की–"ईश्वर ऐसा क्यों ? जब मेरे खुशहाली के दिन थे तब तब तो आप मेरे साथ थे और विपत्ति में आपने मुझे क्यों छोड़ दिया ?"

ईश्वर ने जवाब दिया–"अरे पगले, मैंने मुसीबत में भी तेरा साथ नहीं छोड़ा। उस वक्त मैंने तुझे अपनी गोद में उठाया हुआ था।"

आओ गुनगुनाएं

हसरत जयपुरी

पंछी बनूँ उड़ी फिरूँ मस्त गगन में
आज मैं आजाद हूँ दुनिया के चमन में

मेरे जीवन में चमका सवेरा
मिटा दिल से गम का अँधेरा
हरे खेतों में गाये कोई लहरा
यहाँ दिल पर किसी का न पहरा
रंग बहारों ने भरा मेरे जीवन में

दिल ये चाहे बहारों से खेलूँ
नदिया की धारों से खेलूँ
चाँद–सूरज–सितारों से खेलूँ
अपनी बाहों में आकाश ले लूँ
बढ़ती चलूँ गाती चलूँ अपनी लगन में।

प्रदीप

पिंजरे के पंछी रे
तेरा दरद न जाने कोय
बाहर से खामोश रहे
तू भीतर भीतर रोये

कह न सके तू अपनी कहानी
तेरी भी पंछी क्या जिंदगानी रे
विधि ने तेरी कथा लिखी
आंसू में कलम डुबोय

छुपके छुपके रोने वाले
रखना छुपाके दिल के छाले रे
ये पत्थर का देश है
पगले कोई न तेरा होय।

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

व्यंग्य काका हाथरसी

सारे जहाँ से अच्छा, है इंडिया हमारा
हम भेड़–बकरी इसके, यह गड़रिया हमारा

सत्ता की खुमारी में, आजादी सो रही है
हड़ताल क्यों है–इसकी पड़ताल हो रही है
लेकर के कर्ज़ खाओ, यह फर्ज़ है तुम्हारा
सारे जहाँ से अच्छा, है इंडिया हमारा

चोरों व घूसखोरों पर नोट बरसते हैं
ईमान के मुसाफिर, राशन को तरशते हैं
वोटर से वोट लेकर वे कर गए किनारा
सारे जहाँ से अच्छा, है इंडिया हमारा

हिन्दी के भक्त हैं हम, जनता को यह जताते
लेकिन सुपुत्र अपना कांवेंट में पढ़ाते
बन जाएगा कलक्टर देगा हमें सहारा
सारे जहाँ से अच्छा, है इंडिया हमारा !

बारिश के मौसम में

- ज्यादा न भीगें
- बासी चीजें न खायें
- ठंडा–खट्टा–तला न खायें
- गीले कपड़े और जूते तुरंत बदलें
- मच्छरों से बचाव करें
- उबला और साफ पानी पीयें

बरसात का बादल तो
दीवाना है, क्या जाने
किस राह से बचना है
किस छत को भिगोना है

(निदा फाजली)

मिशन 543 के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन में आप सादर आमंत्रित हैं।

तारीख–15 अगस्त 2013

सृथान–34 सुब्रहमणयम सृवामी कोइल सृट्रीट लोसपेट **पांडिचेरी** 605008

समय–सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक

संपर्क– W.W.W. mission543. com.अरविंद भारत, पी. वेटरीवीरन (9489146415)

आपका मत आपकी राय है
यह आपकी आवाज है
चुनाव में वोट डालना
आपका हक है और फर्ज भी
अपने वोट का सही इस्तेमाल करें
लोकतंत्र में अपनी जिम्मेदारी निभायें

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 9 **सितम्बर 2013** **वार्षिक शुल्क : 50 रुपये**

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फ़रनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

आचार्य विनोबा भावे : जन्मतिथि/11 सितम्बर

नहाने से शरीर साफ होता है।
प्रार्थना से मन साफ होता है।
भोजन से शरीर मजबूत होता है।
प्रार्थना से मन मजबूत होता है।
आराम करने से शरीर में उत्साह आता है।
प्रार्थना करने से मन को आराम मिलता है।

नाममाला

ओम तत सत तू श्री नाराण तू पुरुषोतम गुरु तू
सिद्ध-बुद्ध तू, स्कन्द-विनायक सविता-पावक तू
ब्रह्म मज्द तू, यहव् शक्ति तू, ईशु पिता प्रभु तू
रुद्र-विष्णु तू, राम-कृष्ण तू, रहीम-ताओ तू
वासुदेव गोविश्वरुप तू, चिदानंद हरि तू
अद्वितीय तू, अकाल निर्भय, आत्म ज्योति शिव तू।

दो विचार

- गरीब वह नहीं जिसके पास कम है, बल्कि धनवान होते हुए भी जिसकी इच्छा कम नहीं हुई है, वह सबसे अधिक गरीब है।
- स्वतंत्र वही हो सकता है जो अपना काम अपने आप कर लेता है।

प्रेरक नियरे राखिए
आंगन कुटी छवाय
हिम्मत दे-हौंसला दे
जीत की राह सुझाय

कुछ लिख के सो
कुछ पढ़ के सो
तू जिस जगह जागा सवेरे
उस जगह से बढ़ के सो

(भवानी प्रसाद मिश्र)

जुनून

वह काम चुन लीजिए जिससे आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं, फिर आपको जिन्दगी भर कभी काम ही नहीं करना पड़ेगा। खोजते जाइए कि वह कौन-सा विषय या बात है-जिसके बारे में आप हमेशा कुछ सुनना, देखना या पढ़ना चाहते हैं।

अगर चाहते हो कि भुला न दिये जाओ तो दो में से कोई एक काम कर डालो-या तो पढ़ने लायक कुछ लिख डालो या फिर लिखने लायक कुछ कर डालो।

बोधकथा / **दूध का तालाब**

एक राज्य में महामारी फैल गई। एक साधु ने राजा को सलाह दी कि अगर राजधानी के सूखे तालाब को नगरवासी दूध से भर दें तो हालात कुछ सुधर सकते हैं लेकिन उसने एक शर्त भी रखी-यह काम रात के अंधेरे में ही पूरा होना चाहिए। राजा ने अपनी प्रजा में मुनादी करवा दी कि सारे लोग रात में अपने-अपने घरों से लोटों और बाल्टियों में दूध लाकर तालाब में डाल दें। अगली सुबह देखा तो वह तालाब पानी से लबालब भरा हुआ था। प्रजा के हर व्यक्ति ने सोचा-सभी तो दूध डालेंगे ही, मैंने अगर पानी डाल दिया तो किसको पता चलेगा !

किस्सा / भूपसिंह

एक छोटा बच्चा साइकिल पर बाजार से कुछ सामान लेकर अपने घर की तरफ लौट रहा था। शाम का समय था-थोड़ा सा अंधेरा हो गया था। साइकिल टेढ़ी-मेढ़ी चल रही थी और वह बच्चा मुझसे टकराते-टकराते बचा। मैंने गुस्से में कहा-"क्या तुम्हारा दिमाग खराब है।" बच्चे ने सहजता से जवाब दिया-"नहीं अंकल, मेरा दिमाग भी ठीक है, यह साइकिल भी ठीक है, पर सड़क खराब है।" वाकई सड़क में गड्ढे थे और वह बच्चा ठीक ही कह रहा था।

लघुकथा / मोनिका भारती

पिंजरे में बैठी चिड़िया के अनुरोध को सुनकर मालिक ने पिंजरा खोल दिया। चिड़िया फुर्र से आकाश में उड़ गई और दिन भर मस्ती करती रही गाते हुए-"मैं आजाद हूँ, मैं आजाद हूँ।" शाम को जब उसे भूख लगी तो वह मालिक के घर वाले पेड़ पर आकर बैठ गई। मालिक ने कुछ दाने डाल दिए। चिड़िया अपना पेट भरकर फिर उड़ गई। यही सिलसिला रोज चलता रहा। एक दिन चिड़िया की हालत देखकर मालिक हंसकर बोला-"हां तुम आजाद हो, पर अब पिंजरे की जरूरत नहीं, तुम मन से मेरी गुलाम हो।"

(शिक्षक दिवस : 5 सितम्बर और साक्षरता दिवस : 8 सितम्बर)

अकबर ने अच्छे और सच्चे गुरु की तलाश का काम बीरबल को सौंपा। अगली सुबह दरबार में अजीब नजारा था-वहां बच्चे और बुजुर्ग थे, गृहणियां और धोबिनें थीं, किसान और कचरा बीनने वाले थे-इनके अलावा भी कई तरह के लोग मौजूद थे। बादशाह अकबर बहुत नाराज हुआ और बोला-"बीरबल यह सब क्या है ? मैंने तुमसे ऐसे लोगों को लाने के लिए कहा था जो मुझे कुछ सिखा सके।" बीरबल ने सहजता से जवाब दिया-" जहांपनाह। मैंने आपके फरमान का पालन ही किया है। क्या आपको पता है कि कपड़ों से दाग कैसे हटाये जाते हैं, खेत की बुवाई कब करनी होती है-इस दरबार में मौजूद हर शख्स आपको कुछ-न-कुछ सिखा सकता है। हर एक के पास कुछ हुनर है।" अकबर हंसते हुए बोले-"बीरबल तुम तो सबके गुरु निकले॥"

शिक्षा का उद्देश्य / डा० सम्पूर्णानंद

सच्चा अध्यापक अपने शिष्य के कामों को उसी नजर से देखेगा जिससे बड़ा भाई अपने घुटने के बल चलने वाले छोटे भाई की चेष्टाओं को देखता है। उसकी भूलों को तो ठीक करना ही होगा, परन्तु सहानुभूति और प्रेम के साथ।

असली-नकली

मशहूर अभिनेता और हास्य कलाकार चार्ली चैपलिन ने एक प्रतियोगिता करवाई जिसमें उनकी हूबहू नकल करने वालों का भाग लेने का न्यौता दिया गया। उनके जैसी एक्टिंग करने वाले को भारी ईनाम मिलना था। चैपलिन ने खुद भी प्रतियोगिता में गोपनीय ढंग से हिस्सा लिया। जब नतीजे घोषित हुए तो उन्हें तीसरा स्थान मिला।

सपना / जॉन लिनन

जब मैं पांच साल का था तब मेरी मां ने मुझे बताया कि खुशियां ही जिन्दगी में सबसे अनमोल हैं। जब मैं स्कूल गया तब मुझसे पूछा गया कि मैं बड़े होकर क्या बनना चाहता हूँ, मैंने जवाब लिखा-'एक खुश इंसान।' उन्होंने मुझसे कहा कि मैंने सवाल ठीक से नहीं समझा और मैंने उन्हें बताया कि उन्होंने जिन्दगी को सही ढंग से नहीं समझा।

प्रेरक प्रसंग

उन दिनों विनोबा तेलंगाना में घूम रहे थे। एक गांव में सभा हुई। सभा में विनोबाजी ने जनता से अपील की-''भाइयों, आप लोग भूमिहीनों को अपनी जमीन में से हिस्सा दीजिये।''एक आदमी उठकर विनोबा के पास आया। उसने अपनी जेब में हाथ डाला और जितना कुछ रूपया-पैसा हाथ में आया, सब बिना गिने विनोबा के सामने रख दिया। वह बोला-'बाबा, आप यह सब रूपया गरीबों को बांट दीजिये।' विनोबा ने कहा-'भाई, मैं गरीबों को शर्मिन्दा नहीं करना चाहता। इन रूपयों ने ही तो सारी माया फैलायी है। गरीबों को रूपया बांटने से बात नहीं बनेगी। आपको अगर गरीबों पर दया आती है, तो आप इसी रूपये से थोड़ी जमीन खरीदकर गरीबों को दे डालिये। उस पर वे मेहनत करेंगे और अपना पसीना बहाकर फसल पैदा करेंगे। उसमें उन्हें शान मालूम होगी। पैसा बांटने से तो उनकी शान में बट्टा लगेगा। ऐसा मैं नहीं चाहता।

आओ गुनगुनाएं/मजरूह सुल्तानपुरी

रुक जाना नहीं तू कहीं हार के
काँटों पे चलके मिलेंगे साये बहार के
ओ राही, ओ राही...

देख सूरज रुक गया है
तेरे आगे झुक गया है
जब कभी निकलता है
सड़क पर कोई मस्ताना
अपनी धुन में दीवाना
शाम सुहानी बन जाती हैं
बीत जाते हैं दिन इंतज़ार के

साथी न कारवां है ये तेरा इम्तिहां है
यूँ ही चला चल दिल के सहारे
करती है मंज़िल तुझको इशारे
देख कहीं-कोई रोक नहीं ले-
तुझको पुकार के

नैन आँसू जो लिये हैं-ये राहों के दिये हैं
लोगों को उनका सब कुछ देके
तू तो चला था सपने ही लेके
कोई नहीं तो, तेरे अपने हैं सपने-
ये प्यार के

सबसे बड़ा खतरा यह नहीं है कि हमारा लक्ष्य बहुत ऊँचा या बहुत बड़ा है, जहां हम पहुँच ही नहीं पायेंगे। खतरा तो यह है कि हमारा लक्ष्य बहुत छोटा है-जहां हम निश्चित ही पहुँच जायेंगे।

हिन्दी दिवस : **14 सितम्बर**

हिन्दी का संघर्ष / जसेकला

मैं भारत का रहने वाला हूं
अपनी भाषा में लड़ने का
कुदरती हक हासिल है मुझे
मैं कुर्सी की इज्जत करता हूं
पर तुम्हें 'लार्ड' नहीं कह सकता
न ही अंग्रेजी में पैरवी करूंगा
तुम जज हो भगवान नहीं,
आखिर मुकदमा क्या है
वकील क्या कहता है
सबको समझ तो आना चाहिये
भाषा और भूषा बदलनी होगी
मुझे कोई खैरात नहीं
सिर्फ इंसाफ चाहिये।

हिन्दी के दोहे / जय चक्रवर्ती

कथा, कहानी, लोरियां, थपकी, लाड़-दुलार।
अपनी भाषा के सिवा, और कहां ये प्यार॥

हिन्दी की उंगली पकड़, जो पहुंचे दरबार।
हिंदी के पर नोचते, बनकर वे सरक़ार॥

अंग्रेजी पर गर्व क्यों, क्यों हिन्दी पर शर्म।
सोचो इसके मायने, सोचो इसका मर्म॥

दफ्तर से दरबार तक, खून सभी का सर्द।
किससे जाकर कहे, हिन्दी अपना दर्द॥

बचा रहे इस देह में, स्वाभिमान का अंश।
रखो बचाकर इसलिए, निज भाषा का वंश॥

केवल अंग्रेज़ी सीखने में जितना श्रम करना पड़ता है उतने श्रम में भारत की सभी भाषाएँ सीखी जा सकती हैं।

-विनोबा

अँग्रेजी को बनाए रखना हमारी शान और इज्जत के खिलाफ है। वह हमारे देश में रहने वालों के बीच एक दीवार हैं। इस देश में केवल अँग्रेजी जानने वालों का राज नहीं रह सकता।

जब लोग सरकार से घबराते हैं तो वहां तानाशाही होती है
और जब सरकार लोगों से घबराती है तो वहां अराजकता होती है
किसी को किसी से घबराहट और डर नहीं हो तभी सच्चा लोकतंत्र बन सकता है।

जिसको हम अपने बच्चों का गार्जियन नहीं बना सकते उसे देश का नेता कैसे बना देते हैं !

सीधी-सरल दिनचर्या

- सवेरे जल्दी उठें-सूरज देखें
- आलस छोड़ें-कसरत करें
- कार्यों की वरीयता सूची बनाएं
- आशावादी और सकारात्मक रहें
- आज में जीयें
- शाम को सैर करें
- रात को आराम करें

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 10	अक्तूबर 2013	वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

सेवक की प्रार्थना : मोहनदास करमचंद गांधी

हे नम्रता के सागर !
दीन दुखी की हीन कुटिया के निवासी,
गंगा, यमुना और ब्रह्मपुत्र के जलों से सिंचित
इस सुंदर देश में
तुझे सब जगह खोजने में हमें मदद दे ।
हमें ग्रहणशीलता और खुला दिल दे;
अपनी नम्रता दे ;
हिंदुस्तान की जनता से एकरूप होने की
शक्ति और उत्कण्ठा दे।
हे भगवान ! तू तभी मदद के लिए आता है,
जब मनुष्य शून्य बनकर, तेरी शरण लेता है।
हमें वरदान दे कि
सेवक और मित्र के नाते
जिस जनता की हम सेवा करना चाहते हैं,
उससे कभी अलग न पड़ जायें।
हमें त्याग, शक्ति और नम्रता की मूर्ति बना,
ताकि
इस देश को हम
ज्यादा समझें और ज्यादा चाहें !

जे युद्धे भाई के मारे भाई, से लड़ाई ईश्वरे विरुद्धे लड़ाई।
(रवीन्द्रनाथ ठाकुर)

वह लड़ाई ईश्वर के खिलाफ लड़ाई है,
जिसमें भाई भाई को मारता है

जो धर्म के नाम पर दुश्मनी पालता है,
वह भगवान को अर्ध्य से वंचित करता है।
जिस अंधेरे में
भाई भाई को नहीं देख सकता,
उस अंधेरे का अंधा तो
स्वयं अपने को नहीं देखता।

जिस उजाले में
भाई भाई को देख सकता है,
उसमें ही ईश्वर का हँसता हुआ
चेहरा दिखाई पड़ सकता है।
जब भाई के प्रेम में
दिल भीग जाता है,
तब अपने आप ईश्वर को
प्रणाम करने के लिए
हाथ जुड़ जाते हैं।

मूल बांग्ला से अनुवाद : मोहनदास करमचंद गांधी : 23 अक्तूबर 1947

साम्प्रदायिक सद्भाव पर विचार / महात्मा गांधी

किसी भी धर्म में गुंडगर्दी के लिए कोई जगह नहीं है। गलत काम करने वाले व्यक्ति के सहधर्मियों या रिश्तेदारों से बदला लेना कायरतापूर्ण कृत्य है। यदि एक पक्ष जवाबी कारवाई बंद कर दे तो उपद्रव जारी नहीं रह सकता। ऐसे किसी प्रचार की अनुमति नहीं दी जा सकती जो दूसरे धर्मों की निन्दा करे। जहां झगड़े का अंदेशा है या तथ्यों पर मतभेद है। वहां व्यक्तियों और समुदायों को कानून अपने हाथ में नहीं लेने देना चाहिए। विवादास्पद मामले को मध्यस्थ या कानूनी अदालत को सौंप देना चाहिए।

नोआखली के दंगों में गांधी : 1946

सवाल : आपकी राय में साम्प्रदायिक दंगों का कारण क्या है ?

जवाब : दोनों जातियों की मूर्खता।

सवाल : अगर विकल्प यह हो कि हम अपनी जान दें या हत्यारे की जान लें, तो आप क्या सलाह देंगे?

जवाब : मेरे मन में तनिक भी संदेह नहीं कि पहला मार्ग श्रेयस्कर होगा।

सवाल : क्या शिक्षा से मदद नहीं मिलेगी ?

जवाब : शिक्षा ही काफी नहीं है। जर्मन पढ़े-लिखे थे, फिर भी वे हिटलर के अधीन हो गये। अगर हम यह नहीं सीखे कि पड़ोसियों के साथ भ्रातृ-भाव से कैसे रहें तो शिक्षा या ज्ञान से क्या लाभ !

इस बार दंगे थे
जबरदस्त, भयानक
आंसू और खून बरसा
अगले साल उगेगी
वोटों की अच्छी फसल।
(गोरख पांडे)

कभी दिल्ली कभी बम्बई
कभी मेरठ कभी गोधरा
इस बार दंगों में
जो शहर टूटा है
वो मैं ही हूं।
(मनोज अग्रवाल)

लघुकथा/**धर्म निरपेक्ष**/रामेश्वर कम्बोज 'हिमांशु'

शहर में दंगा हो गया था। घर जलाये जा रहे थे। छोटे बच्चों को भाले की नोकों पर उछाला जा रहा था। वे दोनों भी चौराहे पर निकल आये। उन्होंने एक दूसरे को पहले नहीं देखा था। उनकी आंखों में खून उतर आया। उनके धर्म अलग-अलग थे। पहले ने दूसरे को मां की गाली दी, दूसरे ने पहले को बहन की गाली देकर धमकाया। दोनों ने अपने-अपने छुरे निकाल लिये। हड्डी को चिंचोड़ता पास में खड़ा हुआ कुत्ता घुर्रा उठा। वे दोनों एक दूसरे को जान से मारने की धमकी दे रहे थे। हड्डी छोड़कर कुत्ता उनकी ओर देखने लगा। उन्होंने हाथ तौलकर एक दूसरे पर वार किया। दोनों छटपटाकर चौराहे के बीच में गिर पड़े। जमीन खून से भीग गई। कुत्ते ने पास आकर दोनों को सूंघा, कान फड़फड़ाए, बारी-बारी से दोनों के ऊपर पेशाब किया और फिर सूखी हड्डी चबाने में लग गया।

आई एम बिजी /जसेकला

नौकर खाना बना रहा था। बच्चा टीवी पर कार्टून देख रहा था। मैडम फेसबुक पर चैंटिंग कर रही थी। साहब सीडी चलाकर ध्यान कर रहे थे। सब अपने अपने काम में व्यस्त और मस्त थे।

अनजान का डर

गांव में रहने वाले एक बुजुर्ग ने एक अनाथ बालक को अपने पास रख लिया। बालक बुजुर्ग को 'बाबा' कहता और उनका कहना मानता। जब वह नदी किनारे खेलने जाता तो बाबा को डर लगता कि कहीं वह नदी में गिर न जाए। इसलिए एक दिन उन्होंने बालक से कहा-''बेटा तुम नदी किनारे अकेले मत जाया करो। वहां भूत रहता है।'' यह सुनकर बालक इतना डर गया कि उसने घर से निकलना ही छोड़ दिया। बाबा ने यह नहीं सोचा था कि बालक भूत की झूठी बात से इतना डर जायेगा। एक दिन उन्होंने बालक के डर को दूर करने के लिए उसके हाथ में एक धागा बांधते हुए कहा-''बेटा-यह भगवान का धागा है, अब वे तुम्हारे साथ हैं। तुम्हें भूत से डरने की कोई जरूरत नहीं है !'' इसके बाद वह निर्भीक होकर घूमने-फिरने लगा। एक दिन डर से कांपता हुआ वह बालक उस बुजुर्ग के पास आया और अपनी सूनी कलाई दिखाते हुए रो पड़ा-''बाबा, भगवान चले गये, अब भूत आ जायेगा।''

नजरिया

एक जूता बनाने वाले कंपनी ने ब्रिकी बढ़ाने के लिऐ अपने दो कर्मचारियों को ऐसे क्षेत्र में भेजा जहां लोगों को जूतों के बारे में कुछ भी नहीं मालूम था।

एक सेल्समैन ने रिपोर्ट लिखी-''यहां जूता पहनने का रिवाज ही नहीं है, लिहाजा जूते बिकने की भी कोई सम्भावना नहीं है।''

दूसरे सेल्समैन ने लिखा-''चूँकि यहां के लोग जूते के बारे में कुछ नहीं जानते इसलिए हमारी कंपनी अपने जूते पेश करे तो सारा बाजार हमारा हो सकता''

सुख में तो पीछे रहे, दु:ख में आगे आय
सच्चा मीत वो जानिये, जो ढाल-सा होय

आओ गुनगुनाएं /आनन्द बख्शी

ये जो पब्लिक है सब जानती है
अन्दर क्या है बाहर क्या है
ये सब कुछ पहचानती है।

ये चाहे तो सर पे बिठा ले चाहे फेंक दे नीचे
पहले ये पीछे भागे फिर भागो इसके पीछे
अरे दिल टूटे तो-अरे ये रूठे तो
तौबा कहाँ फिर मानती है।

क्या नेता क्या अभिनेता, दे जनता को जो धोखा
पल में शोहरत उड़ जाए ज्यों एक पवन का झोंका
अरे ज़ोर न करना-अरे शोर न करना
अपने शहर में शांति है।

हीरे-मोती तुमने छुपाए, हम लोग कुछ न बोले
अब आटा-चावल भी छुपा तो भूखों ने मुँह खोले
अरे भीख न माँगे-कर्ज़ न माँगे
ये अपना हक माँगती है।

कुछ लोग बोलने से पहले सोचते हैं
कुछ लोग बोलने के बाद सोचते हैं
कुछ लोग न बोलने से पहले सोचते हैं न बोलने के बाद

डा. नरेंद्र दाभोलकर को श्रद्धांजलि / नरेंद्र कुमार मौर्य

विश्वास की हत्या
जब सरेआम हो
तो अंधविश्वास पर
समूची इंसानियत के साथ
टूट पड़ना चाहिए,
एक शख्स
जो तमाम जिंदगी
विश्वास और विज्ञान
के पुल पर
बेखौफ चलता रहा
सरकार की
इस घोषणा के बाद भी कि
यात्रियों की हिफाजत
और पुल के नीचे लगा
अंधविश्वास का बम
निष्क्रिय करने में
वह अक्षम रही है,
उस शख्स की खातिर
विज्ञान-विश्वास के पुल को
दुरुस्त करने की जिम्मेवारी
सभी सजग नागरिकों पर है।

इनसे सावधान रहें

- 3-13 का चक्कर
- मंगल-शनि का मुहूर्त
- शुभ-अशुभ के प्रतीक (जैसे बिल्ली, छींक, लाल रूमाल)
- ज्योतिष और वास्तु का फरेब
- जादू-टोना और टोटके
- मंत्र, ताबीज और जादुई रत्न
- भूत और भभूत

तंत्र-मंत्र और जादू-टोना के मत बनियो दास
झाड़ा फूंकी, अटरम सटरम और गंडा तावीज
इनसे कोई बला टले न, भगवान जाएं खीज
जैसी करमगति है वैसा ही पाओगे फल
आज करोगे जैसा भी तुम वैसा होगा कल
ऐरै गैरे को गुरु बना, न होगी कम मुश्किल
खुद पर कर विश्वास तभी मिल पाएगी मंजिल
बाबाओं के चक्कर में जीवन हो जाए झंड
मन में है भगवान तो काहे कीजे फिर पाखंड

बुक पोस्ट

लोक-सेवा के क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों का सम्मान करने के लिए वार्षिक **लोक मर्यादा पुरस्कार पिछले साल से** शुरू किया गया है। दूसरा लोक मर्यादा पुरस्कार (जो 26 जनवरी 2014 को दिया जायेगा) के लिए नामांकन उस व्यक्ति के निम्नलिखित विवरण के साथ ईमेल / डाक से सम्पादक को भेजें।
नाम, पता, फोन, कार्य और संस्था
(अंतिम तिथि-30 नवम्बर 2013)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक : डा. संजय गर्ग**

लोक मर्यादा

शुभ दीपावली

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

शुभ दीपावली

वर्ष 18 अंक 11 नवम्बर 2013 वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

चिंतन

धर्म मन का आधार है
सादगी धर्म का आधार है
मृत्यु-स्मरण सादगी का आधार है
खालीपन मृत्यु का आधार है

गुरू के कक्ष में मधुमक्खी घुस आई और वह दरवाजा खुला होने पर भी बाहर निकलने के लिए दीवारों से टकराती हुई छटपटा रही थी। संत ने कहा-''जिधर से आई है-उधर ही वापिस चली जाओ।'' पास बैठा शिष्य अपने गुरू की बात को समझ गया।

मैत्री	दूसरे के सुख को देखकर सुखी होना
करूणा	दूसरे के दुख को देखकर दुखी होना
मुदिता	सत्कर्म करते देख खुश होना और उसका प्रोत्साहन करना
उपेक्षा	दुष्कर्म का विरोध करते हुए अनिष्टकारी से शत्रुता न करना

प्रभु को पाने के लिए बालक की पूजा कीजिये

तुलसी की पाती

मूक होई वाचाल पंगु, चढ़ई गिरिवर गहन।
जासु कृपा सो दयाल, द्रवउ सकल कलि मल दहन॥

परहित सरस धरम नहिं भाई, पर पीड़ा सम नहिं अधमाई॥	परोपकारी के समान दूसरा धर्म नहीं है दूसरों को पीड़ित करने जैसा कोई पाप नहीं है।
नहिं दरिद्र सम दुख जग माहीं, पराधीन सपनेहुं सुख नाहीं॥	दुनिया में गरीबी के समान दुख नहीं है गुलाम को सपने में भी सुख नहीं है
पर उपदेश कुशल बहुतेरे, जे आचरहिं ते नर न घनेरे॥	दूसरे को उपदेश देने में बहुत लोग कुशल होते हैं पर उन पर आचरण करने वाले कम ही होते हैं।
नहिं कोउ अस जनमा जग माहीं, प्रभुता पाई जाहि मद नाहीं॥	संसार में ऐसा कोई नहीं है जिसको प्रभुता पाकर घमंड न हुआ हो।

गोधन-गजधन-बाजिधन और रतनधन-खान,
जब आवै संतोष-धन, सब धन धूरि समान॥

रविवार का दिन था। चर्च में प्रार्थना-सभा चल रही थी। सभा में एक छोटा बच्चा भी खड़ा हुआ था। प्रार्थना खत्म होने के बाद पादरी ने बच्चे से पूछा-"तुम क्या बोल रहे थे ?"

बच्चे ने पादरी से उलट सवाल किया-"आप क्या बोल रहे थे ?"

पादरी के यह कहने पर कि वह प्रेयर कर रहा था बच्चा बोला-"मैं भी प्रेयर कर रहा था।"

पादरी ने कहा-"नहीं, तुम तो एबीसीडी पढ़ रहे थे।"

बच्चे ने जवाब दिया-"हाँ, मुझे यही आती है। बाकी खुद भगवान सेट कर लेंगे।"

बालक घर का आभूषण है
बालक आंगन की शोभा है
बालक कुल का दीपक है
बालक माता-पिता की आत्मा है

मारने से बालक में गुंडापन आ जाता है।
ललचाने से बालक लालची बन जाता है।
डराने और पीटने से बालक ढीठ बन जाता है।

आओ गुनगुनाएं/शकील बदायूंवी

हम भी अगर बच्चे होते
नाम हमारा होता गबलू बबलू
खाने को मिलते लड्डू
और दुनिया कहती हैप्पी बर्थ डे टू यू

कोई लाता गुड़िया, मोटर, रेल
तो कोई लाता फिरकी लट्टू
कोई चाबी का टट्टू
और दुनिया कहती हैप्पी बर्थ डे टू यू

कितनी प्यारी होती है ये भोली सी उमर
न नौकरी की चिन्ता न रोटी की फिकर
नन्हे-मुन्ने होते हम, तो देते सौ हुकुम
पीछे-पीछे पापा मम्मी बन के चलते नौकर
चाकलेट-बिस्कुट-टॉफी खाते और पीते दुधू
और दुनिया कहती हैप्पी बर्थ डे टू यू

कैसे-कैसे नखरे करते घरवालों से हम पल में
हँसते पल में रोते, करते नाक में दम
अक्कड़-बक्कड़ लुक्का-छुपी कभी छुआ-छू
करते दिन भर हल्ला-गुल्ला दंगा और उधम
और कभी ज़िद पर अड़ जाते जैसे अड़ियल टट्टू
और दुनिया कहती हैप्पी बर्थ डे टू यू

अब तो ये है हाल कि
जब से बीता बचपन
माँ से झगड़ा बाप से टक्कर बीवी से अनबन
कोल्हू के हम बैल बने हैं धोबी के गधे
दुनिया भर के डण्डे सर पे खायें दनादन
बचपन अपना होता तो न करते ढेंचू-ढेंचू
और दुनिया कहती हैप्पी बर्थ डे टू यू

लघुकथा/गिजुभाई

एक दिन मैं रामचन्द्र के घर गया। रामचन्द्र ने अपने बेटे को बुला कर उसके साथ मेरी पहचान कराई और उससे कहा:-बेटे, अपना वह नया गाना तो गा दो। "बच्चे को गाना अच्छा नहीं लगा। वह चुपचाप खड़ा रहा। रामचन्द्र ने फिर कहा-"बेटे गाओ. ये तो तुम्हारे काका हैं।" मैंने कहा-रहने दीजिए। बच्चे का मन तो खेलने में है। उसको खेलने दीजिए।" रामचन्द्र बोले-"नहीं वह तो अभी गायेगा। बढ़िया गाता है। क्यों भाई, तुम गाते क्यों नहीं हो, अपने बड़ों की बात मानते क्यों नहीं हो।"

मैंने कहा-"छोडिए बच्चा है।"

रामचन्द्र को गुस्सा आ गया। उन्होंने बच्चे को जोर से एक चपत जड़ दी और बोले-"सुनते नहीं हो।" बच्चा गाने के बदले रोने लगा।

प्रयोग

मध्य प्रदेश की बिजावर विधानसभा सीट पर जनता की पंसद के उम्मीदवार की खोज हो रही है। गांव-गांव में चौपाल लगाकर उनकी पंसद के नाम पूछे जा रहे हैं। जो नाम चुना जायेगा, वह लोक उम्मीदवार होगा। मतदान परिषद गठित की गई है और राष्ट्रीय युवा संगठन की इस तैयारी में एक सम्मेलन होगा, जिसमें सर्वमान्य प्रत्याशी का चयन किया जायेगा। यदि उम्मीदवार जनता की उम्मीदों पर खरा नहीं उतरा तो उसे पद से हटना होगा। वह भ्रष्टाचार, नशे और अपराध से दूर रहेगा। यह चुनावी प्रयोग संबलपुर और भागलपुर में भी किया जा रहा है।

राइट टु रिजेक्ट

- यह प्रावधान धारा 49-0 में पहले से था पर अब इसे सुप्रीम कोर्ट के फैसले ने सशक्त बना दिया है।
- यह मतदाता का मौलिक अधिकार है।
- इसका इस्तेमाल करने वाले मतदाता की पहचान अब गोपनीय रहेगी।
- ईवीएम में नोटा (None OF THE ABOVE) का बटन और विकल्प होगा।
- इससे उम्मीदवारों के चयन में दल सतर्कता बरतेंगे।
- सारे प्रत्याशी गुंडे-बदमाश, निकम्मे और नालायक लगें, तो इसका उपयोग करें।
- अब कोई बहाना न करें और अपना कीमती वोट जरूर दें।

आप (आम आदमी पार्टी) **का सपना :** चुनाव चिन्ह-झाड़ू

- जीतने के बाद लाल बत्ती की गाड़ी नहीं लेगें।
- कोई विशेष सुरक्षा नहीं लेंगे।
- सरकारी बंगले में नहीं रहेंगे।
- अपराधियों व भ्रष्टाचारियों को टिकट नहीं देंगे।
- सारे खर्चों का ब्यौरा वेवासाइट पर दर्शाया जायेगा।
- कोई हाईकमान नहीं होगा, पार्टी कार्यकर्ता ही अहम होंगे।
- धर्म और जाति के नाम पर राजनीति नहीं करेंगे।
- पार्टी में महिलाओं व युवाओं के लिए विशेष स्थान होगा।
- दलितों और अल्पसंख्यकों का समुचित प्रतिनिधित्व होगा।
- किसी भी परिवार के दो सदस्य चुनाव नहीं लड़ सकेंगे।

महात्मा गांधी जी की हिन्द स्वराज से

प्रधानमंत्री को पार्लियामेंट की थोड़ी ही परवाह रहती है। वह तो अपनी सत्ता के मद में मस्त रहता है। अपना दल कैसे जीते-इसी की लगन उसे रहते है। पार्लियामेंट सही काम करे इसका वह बहुत कम विचार करता है। जितना समय और पैसा पार्लियामेंट खर्च करती है, उतना समय और पैसा अगर अच्छे लोगों को मिले तो प्रजा का उद्धार हो जाय। बड़े सवालों की चर्चा जब पार्लियामेंट में चलती है, तब उसके मैम्बर पैर फैलाकर लेटते हैं या बैठे-बैठे झपकियां लेते हैं।

जो वोटर हैं उनकी बाइबल तो है अखबार। वे अखबारों से अपने विचार बनाते हैं। अखबार अप्रमाणिक होते हैं। वे एक ही बात को दो शक्लें देते हैं।

कविता/देवेंद्र दत्त मिश्रा (बंगलौर)

अँधेरा गहन हो कितना भी
दीप बन जलते रहो तुम
पतझड़ों के दौर हों पर
पुष्प बन खिलते रहो तुम।

कौन कहता है गगन का
विस्तार होता है असीमित
हौसला गर पास हो तो
नाप सकते छोर हो तुम।

क्या असंभव कल्पना क्या
कहते किसे दिन में सितारे
जो भी सोचो देख सकते
बस देखना चाहो जो तुम।

Say hello to My Little Friend

वह बहुत जिद्दी है
अक्सर रूठ जाता है
गुस्सा भी हो जाता है
पर चंद मिनटों में
खुद ही मान जाता है
खिलौनों से खेलते हुए,
खुले दिल से हंसता है
उसकी अपनी ही भाषा है
हू-भौं की आवाजें करता है-
मैं समझ नहीं पाता
उसकी सारी बातें,
पर खूब ऊर्जा मिलती है
उस नन्हें बालक से-
वो मेरा नया दोस्त है
वह मुझे परखता नहीं हैं।

दिल खुश रहने के लिए

- रोज कसरत जरूर करें।
- हरी सब्जियां एवं ताजे फल खायें।
- तनाव और दबाव काबू में रखें।
- वजन, ब्लड प्रेशर और शुगर को कंट्रोल करें।
- तम्बाकू-शराब से परहेज करें।
- तेल-मसाले और चीनी-नमक कम खायें।

बाल कविता /रितिका

काश मैं एक पंछी होती
इधर-उधर घूमती
कुछ फिकर नहीं होती
मां के पास बैठी रहती
बादलों में गुनगुनाती
चूं-चूं भी करती
लेकिन मैं तो हूं
एक नन्हीं बच्ची।

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक : डा. संजय गर्ग**

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 18 अंक 12 | **दिसम्बर 2013** | **वार्षिक शुल्क : 50 रुपये**

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

25 दिसम्बर: Merry Christmas

ईसा मसीह की वाणी

जो मांगता है, उसे मिलता है
जो ढूंढता है, वह पाता है
जो खटखटाता है, उसके लिए दरवाजा खुलता है

यदि तुम्हारा विश्वास राई के दाने के बराबर भी हो और तुम पहाड़ से कहोगे कि यहां से सरककर वहां चला जा तो वह चला जाएगा और कोई बात तुम्हारे लिये असंभव न होगी।

मैं भूखा था-तुमने मुझे खाना खिलाया ?
मैं प्यासा था-तुमने मुझे पानी पिलाया ?
मैं अजनबी था-तुमने मुझको पनाह दी ?
मैं नंगा था-तुमने मुझे कपड़े पहनाए ?
मैं बीमार था-तुमने मेरी सेवा की ?
मैं बंदी था-तुम मुझसे मिलने आये ?

जो तुम्हें शाप देते हैं, उन्हें आशीष दो
जो तुमसे नफरत करते हैं, उनका भला करो
जो तुम्हारा अपमान करते हैं, उन्हें सम्मान दो
जो तुम्हें पकड़वाते हैं, उनके लिए दुआ करो

संघर्ष/विपुल चक्रवर्ती

दोनों पांव काट दो
फिर भी मैं चलूंगा
अपनी राह पर,
दोनों हाथ काट दो
फिर भी मैं बजाऊंगा
अपनी धुन,
दोनों आंखें निकाल लो
फिर भी मैं देखूंगा
अपना सपना

बाईबिल/गिरधर राठी

हम जानते हैं
वे क्या कर रहे हैं
और उन्हें कभी माफ नहीं किया जायेगा,
क्या हम जानते हैं
जो हम नहीं कर रहे हैं
और हमें कभी माफ नहीं किया जायेगा,
वे जानते हैं
क्या कर रहे हैं
हम भी जानते हैं-
क्या जानने की कोई सजा नहीं।

खुद को खराब कहने की हिम्मत नहीं है
इसलिए लोग कहते हैं-जमाना खराब है।

वर्क-कल्चर	
क्या फर्क पड़ता है (KFP)	बहुत फर्क पड़ता है (BFP)
अराजकता	अनुशासन
लापरवाही	गम्भीर
जुगाड़	विधिवत
आधे-अधूरे मन से	पूरे मन से
कल कर लेंगे	आज ही करना है

आओ गुनगुनाएं/प्रदीप

जगत भर की रोशनी के लिये
करोड़ों की ज़िंदगी के लिये
सूरज रे जलते रहना

जगत कल्याण की खातिर तू जन्मा है
तू जग के वास्ते हर दुःख उठा रे
भले ही अंग तेरा भस्म हो जाये
तू जल-जल के यहां किरणें लुटा रे
लिखा है ये ही तेरे भाग में
कि तेरा जीवन रहे आग में

करोड़ों लोग पृथ्वी के भटकते हैं
करोड़ों आँगनों में है अँधेरा
अरे जब तक न हो घर-घर में उजियाला
समझ ले अधूरा काम है तेरा
जगत उद्धार में अभी देर है
अभी तो दुनिया में अंधेर है

गजल/सागर खय्यामी

ऐसी कोई मिसाल जमाने ने पाई हो ?
हिन्दू के घर में आग खुदा ने लगाई हो ?
बस्ती किसी की राम ने जलाई हो ?
नानक ने राह सिर्फ सिखों को दिखाई हो ?
राम-रहीम-नानक और ईसा तो नर्म हैं
चमचों को देखिए तो पतीले से गर्म हैं।

साथ-साथ हम खाये खेले
साथ-साथ हमने दुख झेले
नानक-सूर-कबीर हमारे
खुसरो-गालिब-मीर हमारे
हिन्दू-मुस्लिम-सिख-ईसाई
यह धरती है, सब की माई

(चं[illegible] [illegible]हान)

लघुकथा/हर हाल में राजी

गुरू से चेले ने कहा-"गुरूदेव, एक आदमी ने आश्रम के लिए गाय भेंट की है।" गुरू ने कहा-"अच्छी बात है दूध पीने को मिलेगा। एक हफ्ते बाद चेले ने आकर गुरू से कहा-"गुरू जी, जिस आदमी ने गाय दी थी, आज वह अपनी गाय वापिस ले गया।" गुरू ने कहा-"चलो अच्छा हुआ। गोबर उठाने की झंझट से मुक्ति मिली।"

संवेदना

एक बच्चे का दोस्त समुंदर में डूब कर मर गया। वो रोज समुंदर किनारे जाता और खड़ा हो जाता, लहर आती और उसके पांव भिगो कर चली जाती। वो बच्चा समुंदर से रोता हुआ कहता-'तुम कितनी बार भी मेरे पांव छू लो पर मैं तुम्हें कभी माफ नहीं करुंगा।"

थोड़ा पढ़ना, ज्यादा सोचना, कम बोलना, ज्यादा सुनना-बुद्धिमान बनने के उपाय हैं।

जंगली और पालतू गधा

एक जंगली गधा किसी पालतू गधे के पास गया और उसकी ज़िन्दगी की तारीफ करते हुए कहने लगा कि उसका बदन कितना मुलायम है और उसे कितना बढ़िया चारा मिलता है। कुछ देर बाद जब पालतू गधे पर बहुत-सा बोझ लाद दिया गया और मालिक उसे डंडे से हांकने लगा तो जंगली गधा बोला-"नहीं, मेरे भाई, अब मुझे तुझसे ईर्ष्या नहीं हो रही है। मैं देख रहा हूँ कि तुझे अपनी ऐसी ज़िन्दगी के लिए काफी कीमत चुकानी पड़ती है।"

गिरधर की दो कुंडलियां

बिना विचारे जो करे, सो पाछे पछिताय।
काम बिगारै आपनो, जग में होत हंसाय॥
जग में होत हंसाय चित्त में चैन न पावै।
खान पान-सनमान, राग-रंग मनहिं न भावै॥
कह गिरधर कविराय, दुःख कछु टरति न टारे।
खटकत है जिय माहिं, कियो जो बिना विचारे॥

बीती ताहि बिसारि दे, आगे की सुधि लेइ।
जो बनि आवै सहज ही, ताही में चित देइ॥
ताहि में चित देइ, बात जोई बनि आवै।
दुर्जन हंसे न कोय, चित्त में खता न पावै॥
कह गिरधर कविराय, करो यह मन परतीती।
आगे को सुख समुझ बीती सो बीती॥

नजरिया

एक बार गांधी जी को लखनऊ में बुजुर्गों के आश्रम के उद्घाटन के लिए बुलाया गया। उन्होंने आयोजको को खत लिखा-"यह खेद और शर्म की बात है कि बुजुर्गों के लिए आश्रम की जगह खोली जा रही है। मैं आपके कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सकूंगा पर जब इसे बंद करने की योजना बनाएं तो मुझे जरूर बुलाएं। मैं उस वक्त पक्का आऊंगा।"

विचार-मंथन

किसी भी इंसान को अपने बारे में किसी तरह की सफाई नहीं देनी चाहिए क्योंकि आपके दोस्तों को इसकी जरूरत नहीं होती और दुश्मन उस पर कभी यकीन नहीं करते।

दूसरो की ऐसी हर बात जो हमारे अंदर चिड़चिड़ाहट पैदा करती है, हमें खुद को समझने में बहुत मदद करती है।

लोगों के लिए आप तभी तक अच्छे हैं जब तक आप उनकी उम्मीदों को पूरा करते हैं और सभी लोग तभी तक ही अच्छे हैं जब तक आप उनसे कोई उम्मीद नहीं रखते।

प्रत्येक दिन का आकलन उस दिन काटी हुई फसल से नहीं बल्कि बोये गए बीजों से करें।

यदि मुझे मालूम पड़े कि कल दुनिया खत्म हो जायेगी तो भी मैं सेब का अपना पेड़ जरूर लगाऊंगा।

जब तुम अकेले होते हो तब अपने विचारों का ध्यान रखो और जब तुम किसी के साथ होते हो तब अपने शब्दों का ध्यान रखो।

अपना चेहरा हमेशा सूरज की ओर रखो, परछाई आपके पीछे रहेगी।

दौड़ना हमारा स्वभाव नहीं है, चलना हमारा स्वभाव है।

इसकी चिंता मत करो कि दूसरा तुम्हारे बारे में क्या सोचता है क्योंकि वह भी चिंतित है कि आप उसके बारे में क्या सोच रहे हो।

परछाई के पीछे आप जितना दौड़ते हो, वो उतना ही आगे भागती है।

कैसी सर्दी/अभिनव शुक्ला

गर्म महल है
गर्म है माथा
घोटालों की
गर्म है गाथा
रिश्तों में भी कड़वाहट की
कुछ गर्मी-सी छाई है,
कैसी सर्दी आई है।

धर्म टूटकर
अधर्म बना है
लाल रक्त से
धर्म सना है
धर्मगुरू ने ढोंग रचाकर
बेशर्मी बिखराई है
कैसी सर्दी आई है।

सत्य से लड़कर
सत्य मिटा है
आज खेल में
सत्य पिटा है
नव असत्य की आँगन आँगन,
अब बहती पुरवाई है,
कैसी सर्दी आई है।

सर्द झोंपड़ा
सर्द साँस है
जीवन क्या है
सर्द आस है
सर्द भावनाओं की सूची,
ठिठुर-ठिठुर कुम्हलाई है,
कैसी सर्दी आई है

अणुव्रत

- आज किसी को मुबारकबाद दूंगा
- आज पैदल ही चलूंगा
- आज सिर्फ नमकीन चीज ही खाऊंगा
- आज एक घंटा मौन रहूंगा
- आज टीवी नहीं देखूंगा
- आज कोई शिकायत नहीं करूंगा
- आज किसी एक इंसान को खुशी दूंगा

बुक पोस्ट

मिशन 543

महान दार्शनिक-प्लेटो ने कहा था-''राजनीति में हिस्सा न लेने का सबसे बड़ा दण्ड यह है कि अयोग्य व्यक्ति आप पर शासन करना शुरू कर देते हैं।'' यदि आप चुनाव में खुद खड़े नहीं हो सकते तो कम-से-कम अपना वोट डालकर ही राजनीति में सक्रियता का परिचय दें। उम्मीदवारों का मूल्यांकन करें, उनकी कमियों-छवियों की चर्चा करें। सही चुनाव ही सही फैसला है। इस बार सिर्फ उंगली मत उठाएं बल्कि उंगली क़ा इस्तेमाल वोट की स्याही लगाने के लिए करें।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक** : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 19 अंक 1 | जनवरी 2014 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना /सत्यपाल जी 'पथिक'

अनगिनत प्राणी जगत में, सब का दाता एक है !
सब पिताओं का पिता और जगतमाता एक है !
बात इतनी सी भला क्यों समझ में आती नहीं,
खाने वाले हैं करोड़ों पर खिलाता एक है !
सब के कर्मों के मुताबिक फल सभी को दे रहा,
जीव हैं जग में अनेकों और विधाता एक है !
जर्रे-जर्रे में समाया-सब जगह मौजूद है,
इन सभी फूलों में हंसता मुस्कराता एक है !
और जो कुछ भी दिखाई दे रहा संसार में,
खुद बना कर के चलाता फिर मिटाता एक है !
हर तरफ उस के नज़ारे ही नज़ारे देखिये,
हर नज़ारे में नज़ारा नजर आता एक है !
जितने भी सितारे हैं खुले आकाश में,
रोशनी बन कर सभी में जगमगाता एक है !

Happy New Year
2014

दिन जाते देर नहीं लगती
देखते-देखते यह वर्ष भी बीत गया
लंबी प्रतीक्षा का वर्ष
कठिन परीक्षा का वर्ष
आपका विश्वास, हमारे प्रयास
बदलियां छटने लगीं हैं
मन में नई आशा जगी है
सभी सपनों को साकार करना है
मिलकर हमें रास्ता पार करना है
आइए, लीक से हटकर
कुछ नया सोचें और नया करें
आने वाले साल को
कुछ खास बनायें।

- मुबारक हो
- उमंग और उत्साह हो।
- लाभ और भला हो
- खुशी और सुख हो।
- तरक्की और बरकत हो
- ताजगी और रवानगी हो।
- अमन और चैन हो।
- शुभ व मंगल हो।
- आनंद व उत्सव हो।
- संगीत और लय हो।
- सकारात्मकता हो।
- सफल और स्वस्थ हों।
- मनोकामनाएं पूरी हों।
- जय हो।

जन्नत और जहन्नुम

भोलू जब पर लोक पहुंचा तो उसने स्वर्ग और नरक दोनों को देखने की इच्छा जाहिर की। यमदूत उसे ऐसी जगह ले गए जहां एक से दिखने वाले दो दरवाज़े थे। भोलू ने पहला दरवाज़ा खोला और अंदर जाकर देखा कि वहां एक बहुत बड़ा कमरा था जिसके बीचोंबीच बड़ी सी मेज रखी हुई और उस पर नाना प्रकार के व्यंजन सजे हुए थे। लेकिन वहां बैठे हुए लोग दुःखी और बीमार लग रहे थे। उन सभी ने हाथों से बड़ी-बड़ी चम्मच पकड़ी हुई थी जो उनके मुंह तक नहीं पहुंच पाती थीं। लाचारी में सब छटपटा रहे थे। बाहर आकर यमदूत ने उसे दूसरा दरवाज़ा खोलने को कहा। उस कमरे में भी वैसी ही बड़ी मेज भोजन और चम्मचें थीं पर वहां बैठे सभी लोग स्वस्थ और खुश लग रहे थे।

भोलू को यमदूत ने समझाया-पहला हॉल नरक था। यह स्वर्ग है। यहां के लोग अपनी चम्मच से दूसरे को खाना खिला देते हैं जबकि वहां के लोग सिर्फ अपने बारे में ही सोचते हैं। न तो वे खुद उस बड़ी चम्मच से भोजन कर पाते हैं और न ही किसी को खिलाते हैं।

आओ गुनगुनाएं /गुलजार

आने वाला पल
जाने वाला है
हो सके तो इस में
ज़िंदगी बिता दो
पल जो ये जाने वाला है
एक बार वक़्त से,
लमहा गिरा कहीं
वहाँ दास्तां मिली
लमहा कहीं नहीं
थोड़ा सा हँसाके
थोड़ा सा रुलाके
पल ये भी जाने वाला हैं

दो क्षणिकाएं

मैं बहुत सबेरे उठूं
ताकि मेरा दिन
रात से बड़ा हो।

तोड़ देता है
झूठ के पहाड़ को
राई-सा सच।

अकबर ने कुछ ऐसा लिखने को कहा जिसे खुशी में पढ़ो तो गम और गम में पढ़ो तो खुशी हो। बीरबल ने लिखा-''यह वक्त भी गुजर जायेगा'' !

26 जनवरी

परेड में राज्य की सांस्कृतिक की झांकी निकल रही थी। सब मस्त थे। हाथियों पर सजे धजे आर्मी के जवान बैठे थे। बैंड पर-''सारे जहां से अच्छा गीत''-की मधुर धुन बज रही थी। दर्शक तालियां बजा रहे थे और परेड के विशिष्ट अतिथि सलामी ले रहे थे। हाथी की लीद साफ करता हुआ भारतीय गणतंत्र का एक गरीब आदमी भी पीछे-पीछे चल रहा था।

डूबने वाले के प्रति सहानुभूति जताने का मतलब उसके साथ डूबना नहीं बल्कि खुद तैरकर उसको बचाने की कोशिश करना है। (विनोबा भावे)

हर किसी की हां में हां मिलाकर सबको खुश रखने के चक्कर में हम खुद दुखी हो जाते हैं।

समस्या पर नहीं समाधान पर अपना ध्यान केंद्रित करो।

आजादी की लंबी टहल /नेलसन मंडेला

मैं मूलत: आशावादी हूँ। मेरे लिए आशावाद का अर्थ है-चमकते सूरज की ओर उठी हुई नज़र और धरती पर सतत गतिमान कदम।

मैं जब लेटता तो मेरे पैर और मेरा सिर दोनों ओर की दीवारों को छूते थे। मैं पूरी कोठरी सिर्फ तीन कदमों में नाप लेता था। कोठरी की ऊँचाई इतनी कम थी कि उसमें सिर झुकाकर घुसना पड़ता था। इसी कालकोठरी में मैंने 24 साल बिता दिये।

मैंने एक सपना देखा है-सबके लिए शांति हो, काम हो, रोटी हो, पानी और नमक हो। हम एक-दूसरे की जरूरतों को पूरा कर सकें। ऐसी दुनिया बनाने के लिए अभी मीलों चलना बाकी है। हमें अभी चलना है, चलते रहना है।

विचार

अच्छे लोगों की चुप्पी ज्यादा खतरनाक है बुरे लोगों के जुल्म से।

यदि आप आग बुझा नहीं सकते तो उसमें और घी तो मत डालो।

या तो आप पुराना रास्ता ढूँढ कर उस पर चल सकते हैं या फिर कोई नया रास्ता बना सकते हैं।

दौड़ना हमारा स्वभाव नहीं है, चलना हमारा स्वभाव है।

इसकी फिक्र मत करो कि दूसरा तुम्हारे बारे में क्या सोच रहा है क्योंकि वह भी चिंतित है कि आप उसके बारे में क्या सोच रहे हैं।

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	सितम्बर दिसम्बर	अप्रैल जुलाई	जनवरी अक्तूबर	मई	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर	जून
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि

उदाहरण

26 जनवरी : (26 + 2)/7 > शेष-0 = रविवार

15 अगस्त : (15 + 4)/7 > शेष-5 = शुक्रवार

2 अक्तूबर : (2 + 2)/7 > शेष-4 = गुरूवार

हर साल के कुछ खास दिन

युवा दिवस	12 जनवरी	पृथ्वी दिवस	22 अप्रैल
महिला दिवस	8 मार्च	पर्यावरण दिवस	5 जून
मजदूर दिवस	1 मई	साक्षरता दिवस	8 सितम्बर
शिक्षक दिवस	5 सितम्बर	मानवाधिकार दिवस	10 दिसम्बर
बाल दिवस	14 नवंबर	ऊर्जा संरक्षक दिवस	14 दिसम्बर

Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

आपकी जीत के मायने

फूलझाड़ू

मैंने आपको वोट देकर जिताया है
अब मेरे मत की लाज भी रखना।
मुझको निराश कभी मत करना
आम ही रहना-खास मत बनना
सिर्फ हंगामा खड़ा मत करना
सूरत बदलने की कोशिश करना
इतिहास ने एक मौका और दिया है
विकल्प को संकल्प में बदलना
मुझे कुछ फर्क महसूस कराना।

तू न थकेगा कभी
तू न रुकेगा कभी
तू न मुड़ेगा कभी
कर शपथ, कर शपथ, कर शपथ
अग्निपथ-अग्निपथ-अग्निपथ !

मेरे सीने में नहीं तो तेरे सीने में सही,
हो कहीं भी आग, लेकिन आग जलनी चाहिए।

नया खून है नहीं उमंगें, अब है नई जवानी
नये साल में लिखेंगे मिलकर नई कहानी

मैं अकेला ही चला था, जानिबे-मंजिल, मगर
लोग साथ आते गये और कारवां बनता गया

कौन कहता है आसमान में सुराख हो नहीं सकता,
एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारो

मुश्किल नहीं है कुछ भी अगर ठान लीजिए

अभी तो ये अंगड़ाई है-आगे और लड़ाई है

हम हो गये कामयाब, मन में था विश्वास

मीलों हम आ गए, मीलों हमें जाना है

सरफरोशी की तमन्ना अब हमारे दिल में है,
देखना है जोर कितना बाजू-ए-कातिल में है
करता नहीं क्यों दूसरा कुछ बातचीत, अब
मेरी हिम्मत का चर्चा ग़ैर की महफिल में है।
वक्त आने पर बता देंगे तुझे ओ आसमां,
हम अभी से क्या बतायें, क्या हमारे दिल में है !

बुक पोस्ट

मिशन 543

लोकतंत्र और लोकसभा कोई खेल का मैदान नहीं है जिसके मैच को हम सिर्फ दर्शक बनकर देखते ही रहें। हमें भी मैदान में उतरना होगा। वोट डालना हमारा फर्ज है और चुनाव भी हममें ही से किसी को लड़ना होगा। बस जीत और हार की बेफिक्री रखनी पड़ेगी।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुजफ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक : डा. संजय गर्ग**

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 19 अंक 2 फरवरी 2014 वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

कविता/गफूर स्नेही

सर्दी को दे दो विदाई
बसंत की है ऋतु आई
हवा सौरभ लेकर आई
फूलों ने जिसे लुटाई।

बागों में बहार है
भौंरों की गुंजार है
तितली की भरमार है
कोयल की पुकार है।

देखो तो उस ओर
कैसे सुन्दर नाचे मोर
कोई कैसे होगा बोर
चिड़िया का जब है शोर।

खेतों में गेहूं चना
मधुमक्खी का काम बना !

श्वानों को मिलता दूध-वस्त्र, भूखे बच्चे अकुलाते हैं
मां की छाती से चिपक-ठिठुर, जाड़ों की रात बिताते हैं

(रामधारी सिंह दिनकर)

तुम भी हो दुखी
मैं भी हूँ पीड़ित
आओ मिलकर लड़ें उनसे
जो करते हैं हमें प्रताड़ित

मंजिल उन्हीं को मिलती है,
जिनके सपनों में जान होती है
पंखों से कुछ नहीं होता
हौंसलों से उड़ान होती है।

आज यह दीवार परदों की तरह हिलने लगी
शर्त लेकिन थी कि बुनियाद हिलनी चाहिए

(दुष्यंत कुमार)

प्यार है कर्त्तव्य, मत अधिकार समझो
प्यार है पतवार, मत मंझधार समझो
प्यार को तोलो न, समता की तुला पर
क्योंकि यह है प्यार, मत व्यापार समझो।
(पदमसिंह शर्मा 'कमलेश')

एक रात बोला आकाश धरा से–
'तेरी छाती पर बहुत बोझ रहता है' ;
धरती बोली–''तू रो देता पल भर में
सामर्थ्यवान ही सब दुख सहता है।''
(उदयशंकर भट्ट)

इतना सच न बोलो
जिधर तुम होगे
उधर की ओर मुंह करके भी
कोई खड़ा नहीं होगा।
(दीपक जालंधरी)

रूसी कविता

हम चुप हैं कि
खलल न पड़े
आपकी चुप्पी में

आप चुप हैं कि
सब कुछ
कहा जा चुका है

वे चुप हैं कि
जवाब देने के लिए
उनके पास कुछ नहीं है

आओ बात करें
जिसे लेकर हम
इतने लंबे समय तक चुप रहे।

बिजी-लाइफ

वह ऑफिस के अपने बड़े चैम्बर में खाली बैठा था। चपरासी ने आकर किसी का विजटिंग कार्य दिया। उसने इंतजार करने को कहा। फिर घंटी बजाकर अंदर बुलाया तो दो लोगों को सामने देखकर इशारे से बैठने को कहा। खुद को अतिव्यस्त दिखाते हुए वह एक हाथ से अपने बायें कान पर मोबाइल लगाकर बात कर रहा था और दूसरे हाथ से कम्प्यूटर के की-बोर्ड पर टाइप कर रहा था। थोड़ी देर बाद उसने उन दोनों आगन्तुकों की तरफ देखा और बोला–''मैं बहुत बिजी हूँ, जल्दी बोलो, क्या काम है।''

पहला बोला–''सर, मैं आपका मोबाइल रिपेयर करने आया हूँ।

दूसरा बोला–''और श्रीमान ! मैं आपका कमप्यूटर ठीक करने आया हूँ।

दरअसल साहब का फोन और कमप्यूटर दोनों ही खराब थे जिनकी शिकायत के निवारण के लिए ही वे दोनों लोग उनके ऑफिस आये थे।

चिंतनार्थ

एक अगर बोल रहा है तो दूसरा चुप हो जाए तभी संवाद होगा, नहीं तो विवाद ही होगा।

यदि दरवाजा दस्तक देने से न खुले तो उसे धक्का मारकर खोल देना चाहिए।

सबसे अच्छा दोस्त वह होता है जिसके साथ आप बिना कुछ कहे घंटों बैठ पाते हैं और जब उठकर चलते हैं तो महसूस होता है कि वह आपका सर्वोत्तम संवाद था।

दूसरे की प्रस्तुति में तालियां इसलिए बजाओ ताकि जब तुम्हारी बारी आये तब भी तालियाँ बजे।

सोते हुए व्यक्ति को जगाया जा सकता है, किन्तु जो सोने का बहाना कर रहा हो उसे तो भगवान भी नहीं जगा सकता।

स्वाभिमान/रवि श्रीवास्तव

मालकिन ने डांटकर कहा–"आज जैसी साड़ी पहनकर दुबारा काम पर मत आना।"

चमेली चौंक गई और सहमी हुई आवाज़ में बोली–"मालकिन इसे मेरी बेटी ने दिया है। वह बीएड कर चुकी है।" मालकिन ने कहा–"मेरी बेटी भी बीएड कर रही है। जानती हूँ यह उसी कॉलेज की युनिफार्म है।"

अगले दिन से चमेली काम पर नहीं आई पर मालकिन की बेटी को यह पता चलने पर दुख हुआ। वह बदलती पीढ़ी की जो थी।

नजरिया

पत्नी ने पति से कहा–"जरा उस छत पर सूख रहे पड़ोसिन के कपड़े तो देखो–कितने गंदे लग रहे हैं।" पति ने हामी भरी किन्तु अपनी छत पर जब वो धूप सेंकने गए तो उन्हें वे कपड़े उतने गंदे नहीं लगे। अगले दिन सुबह उन्होंने अपनी खिड़की का शीशा साफ किया तो देखा कि उस पर बहुत धूल जमी हुई थी। आज पत्नी ने पति से कहा–"जरूर कल किसी ने पड़ोसिन को टोका होगा, आज कपड़े थोड़ा साफ धुले हैं।"

उम्र भर हम यही गलती करते रहे

धूल थी चेहरे पे और आइना साफ करते रहे

स्टेटस/पवित्रा अग्रवाल

वह चाहे जब डाइनिंग टेबल के इर्दगिर्द लगी कुर्सियों पर बैठ जाती थी। घर की मालकिन को अच्छा तो नहीं लगता था किंतु बस यही सोच कर चुप बैठ जाती थी कि बड़ी मुश्किल से तो मिली है कहीं ये भी न भाग जाये। आज टीवी पर आ रही फिल्म देखने के लिए वह सोफे पर बैठ गई। मालकिन ने जब उसे टोककर कहा कि सोफे पर नहीं कार्पेट पर बैठ जाओ तो वह तुनक कर खड़ी हो गई और बोली–"अब तलक तो जब ऊंची जाति के लोग हमें अपने से छोटा समझते थे तो बहुत गुस्सा आता था। लेकिन मालकिन हम और तुम दोनों एक जाति के हैं फिर तुम हमसे ऐसा व्यवहार क्यों कर रही हैं ? चार अक्षर पढ़ जाने से हमारी जाति तो नहीं बदल जाती। नहीं करना तुम्हारा काम।" पैर पटकती हुई वह बाहर चली गई।

मालकिन मन ही मन बड़बड़ाती रही–"भाड़ में जाये। हमारी जाति की है तो क्या हमारे सिर पर चढ़ कर बैठेगी ? हमारे स्टेटस की हो जाएगी ?"

लोमड़ी और भेड़िया

लोमड़ी ने भेड़िये को अपने दांत तेज करते देखा।

लोमड़ी बोली–"अरे भई, तू किसलिये दांत तेज कर रहा है, लड़ने को तो कोई सामनें हैं ही नहीं।" भेड़िये ने जवाब दिया–"जब तक लड़ने को कोई नहीं है, तब तक ही मैं अपने दांत तेज़ कर सकता हूँ। लड़ने का वक्त आने पर दांत तेज़ करने की फुरसत ही कहां होगी।"

किसी को दूर का नहीं दिखाई देता

किसी को पास का साफ नज़र नहीं आता

जब तक हमें अपनी मर्जी का जवाब न मिल लाए, हम सवाल पूछते ही रहते हैं।

जब तक अपनी पसंद का टॉस न आ जाए, हम सिक्का उछालते ही रहते हैं।

आप का असर

• राजनीति के उसूलों और मुद्दों की चर्चा • परिवर्तन एवं विकल्प की आशा	आम नागरिक जिंदाबाद खास आदमी मुर्दाबाद
• आम आदमी में राजनीतिक जागृति • बड़ी/स्थापित पार्टियों में डर	अमीरी हटाओ गरीब बचाओ
• गलत काम करने वालों कामचोरों में दहशत • दूसरी पार्टियों और सरकारों पर कम्पटीशन का दबाव	वोट हमारा राज हमारा
• सामाजिक कार्यकर्ताओं में जोश • हमारे वोट का फर्क पड़ता है	हम मालिक हैं तुम सेवक हो
• हम भी चुनाव लड़ सकते हैं • मैं भी हूं आम आदमी	चुप नहीं अब रहना है जुल्म नहीं अब सहना है

Do not underestimate the power of the common man.

आओ गुनगुनाएं

आप की आँखों में कुछ महके हुए से राज़ है
आपसे भी खूबसूरत आपके अंदाज़ हैं
आप की आँखों में कुछ महके हुए से राज़ है
लब हिले तो मोगरे के फूल खिलते हैं कहीं
आप की आँखों में क्या साहिल भी मिलते हैं कहीं
आप की खामोशियाँ भी आप की आवाज़ हैं
आप की बातों में फिर कोई सियासत तो नहीं
बेवजह अपील करना आपकी आदत तो नहीं
आप की रणनीतियों के ये नये अंदाज़ हैं।

आँखों में हमने आप के सपने सजाये हैं
पलकें उठा के आप ने जादू जगाये हैं
सपना भी आप ही हैं हक़ीक़त भी आप हैं
बस आप आप आप ही मुझमें समाये हैं

सारी कोशिश है कि
ये सिस्टम बदलना चाहिये

सच्चा स्वराज/अरविंद केजरीवाल

• सत्ता का विकेंद्रीकरण
• सशक्त ग्रामसभा और मोहल्ला सभा
• फैसलों में जनता की भागीदारी
• सरकारी तंत्र की जवाबदेही
• निकम्मों को वापिस बुलाने का हक
• पब्लिक मनी पर पब्लिक का नियंत्रण
• ठेकेदारी की जगह सहकारी

बुक पोस्ट

सच्ची लोकशाही केंद्र में बैठे हुए बीस लोग नहीं चला सकते। सत्ता के केंन्द्रबिंदु इस समय दिल्ली, बंबई और कलकत्ता जैसी राजधानियों में हैं। मैं उसे भारत के सात लाख गांवों में बांटना चाहूंगा। (अन्ना हजारे)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 19 अंक 3 | मार्च 2014 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278

अजय सहाय

T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, श्री लक्ष्मी देवी
देव स्थान के सामने मेन बाजार
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

- सच्चे को चुनें
- अच्छे को चुनें
- अपना वोट जरूर डालें
- उम्मीदवारों से सवाल पूछें
- उम्मीदवारों के बारे में जानें
- संबंधियों पर अपनी राय न थोपें
- किसी पर दवाब न डालें
- मतभेद का सम्मान करें
- राजनीतिक समझ बढ़ाएं
- सामाजिक भूमिका निभाएं

चुनावी गीत/नितिनराज खरे

है बजा चुनाव का बिगुल आया वक्त देश बचाने का
अन्याय और अनीति के खिलाफ घमासान मचाने का

कुछ चिकनी-चुपड़ी बातें करते दर-दर नेता भटकते हैं
जहां नहीं गए कई वर्षों से, उन गलियों में भी आते हैं

मजलूमों की देख दुर्दशा वो घड़ियाली अश्रु बहाते हैं
बालक दिखा गरीब का, झट उसको गले लगाते हैं

हर पांच साल के बाद ये उनसे रिश्ते नये बनाते हैं
अम्मा चाचा ताऊ कहते, वो गली-गली लहराते हैं

इनके बहकावे में आकर सत्ता के विषधर मत बोना
आया जो वक्त आज फिर पांच बरस को मत खोना

मैं तो समाज का सेवक हूँ कुर्सी से मुझको प्यार नहीं
न झूठे स्वप्न दिखाता हूँ कुछ देने को उपहार नहीं

जो भी करना हो तुमको अपने विवेक से तुम करना
रखना याद वतन की तुम मतदान जब करने जाना

कविता

रोटी और संसद/धूमिल

एक आदमी रोटी बेलता है
एक आदमी रोटी खाता है
एक तीसरा आदमी भी है
जो न रोटी बेलता है,
न रोटी खाता है
वह सिर्फ़ रोटी से खेलता है

मैं पूछता हूँ
'यह तीसरा आदमी कौन है ?'
मेरे देश की संसद मौन है।

सच्चा स्वराज तभी आयेगा जब हर हाथ को काम और हर पेट को रोटी मिलेगी।
(महात्मा गांधी)

मैं मलाला हूं

12 जुलाई 2013 को मैं सोलह साल की हो गई। मैं पाकिस्तान की रहने वाली हूँ। बचपन से ही मेरा सपना डाक्टर बनने का था। 2007 में कट्टरपंथियों ने लड़कियों की शिक्षा पर प्रतिबंध लगा दिया। इसके बाद मेरा स्कूल जाना बंद हो गया। मैंने घर पर ही अपनी पढ़ाई जारी रखी।

11 साल की उम्र में मैंने गुप्त नाम से बी.बी.सी. लंदन के लिए डायरी लिखी। 2010 के अंत तक सरकार बहाल हो गई और जब मीडिया ने आतंकी दौर की कहानियां इकट्ठी करनी शुरू की तो मेरी डायरी का राज खुल गया। तालिबान ने अपनी हिट-लिस्ट में मेरा नाम शामिल कर लिया। 12 अक्टूबर 2012 को स्कूल से लौटते वक्त मुझ पर जानलेवा हमला हुआ। शुभचिंतकों की दुआओं और डाक्टरों की मदद से मैं आखिर बच गई।

मैं किसी के खिलाफ नहीं हूँ। मैं हर बच्चे के लिए शिक्षा के बुनियादी हक की बात करती हूँ यहां तक कि मैं चरमपंथियों और आतंकवादियों की लड़कियों को भी शिक्षित कराना चाहती हूँ मैं दुनियाभर की लड़कियों से अपील करती हूँ कि-चलो किताब और कलम उठाओ, यही हमारे ताकतवर हथियार हैं। एक बच्चा, एक शिक्षक और एक कलम ही दुनिया को बदल सकते हैं। सभी समस्याओं के लिए शिक्षा ही एकमात्र हल है। मैं मलाला युसुफजई हूँ-हर अनपढ़ बच्चे की बुलंद आवाज।

तर्क/पवित्रा अग्रवाल

रघु ने हाथ उठा कर ऑटोरिक्शा वाले को रोक कर पूछा-''अरे भई, कनाट प्लेस चलोगे ?''

चलूँगा साब पर तीस रुपए लगेंगे। ऑटोचालक बोला

रघु ने झल्ला कर कहा-''फिर इस मीटर का क्या फायदा और मीटर के नीचे यह स्टीकर क्यों चिपका रखा है जिस पर लिखा है-पे बाई द मीटर।''

वो तो ऑटो पर ये स्टीकर लगाना कम्पलसरी है तो लगाना पड़ता है...पर कौन मानता है साब ? 'तभी रघु को सिगरेट पीते हुए देख कर बोला-'अरे साब आप सिगरेट पी रहे हैं। सुना है इसकी डिब्बी पर लिखा रहता है कि धूम्रपान सेहत के लिए हानिकारक है !'

रघु मुस्कराया-''अच्छा तर्क है।''

ऑटो वाला भी मुस्कराकर बोला-'चलो बैठो साब जो मीटर में आए वही दे देना।'

हम जो हैं वहीं बने रहकर वह नहीं बन सकते जो हम बनना चाहते हैं

आम आदमी जिस काम को मुश्किल से कर पाये उसे आसानी से कर लेने वाला काबिल कहलाता है और काबिल आदमी भी जिस काम को नामुमकिन कह दे उसे करने वाला जीनियस कहलाता है।

अफलातून जी की अपील (वाराणसी से)

आप अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों में भेजें और अपने परिवार का इलाज सरकारी अस्पताल में कराएँ। क्योंकि इनकी हालत सुधारने का और कोई तरीका नहीं है। जबसे बड़े और प्रभावशाली लोगों के परिवारों ने सरकारी स्कूलों और अस्पतालों में जाना बंद कर दिया है तब से इनकी हालत बिगड़ती गई है। इससे साधारण जनता अच्छी शिक्षा और इलाज से वंचित हो गई है।

आओ 15वीं लोकसभा के आंकड़ों से कुछ सीखें		कुल सीट : 543		
अधिकतम सीटों वाले Top-6 राज्य		**क्षेत्रीय बंटवारा**		
उत्तर प्रदेश	80	उत्तर	143	
महाराष्ट्र	48	दक्षिण	129	
पश्चिम बंगाल	42	पश्चिम	116	
आंध्र प्रदेश	42	पूर्व	117	
बिहार	40	केन्द्रशासित प्रदेश	13	
तमिलनाडु	39	पूर्वोत्तर	25	
देश की राजनीति चलाने के लिए इन राज्यों पर गहरी कमांड होनी जरूरी है।		केंद्रीय सरकार में क्षेत्रीय संतुलन होना ही चाहिए।		
वर्ग प्रतिनिधित्व		**गठबंधन में किंगमेकर**		
महिलाएं	61	**दल**	**सीट**	**रैंक**
अनुसूचित जाति (SC)	84	समाजवादी पार्टी	22	3
अनुसचित जनजाति (ST)	47	बहुजनसमाज पार्टी	21	4
40 साल से कम उम्र	78	जनता दल (यू)	19	5
56 साल से ज्यादा उम्र	198	तृणमूल कांग्रेस	19	6
70 साल से ज्यादा उम्र	33	डीएमके	18	6
मुस्लिम	36	सीवीएम	16	7
युवाओं, अल्पसंख्यकों और महिलाओं को ज्यादा टिकट देने चाहिए।		राष्ट्रीय राजनीति को प्रभावित करने में छोटे दल भी अहम् भूमिका निभाते हैं आप 30 सीट भी लेकर प्रभावी हो सकते हैं।		
पार्टी पॉलिटिक्स				
राष्ट्रीय दल	7	कुल उम्मीदवार	8070	
क्षेत्रीय दल	34	औसत उम्मीदवार	15 (प्रति सीट)	
अन्य पंजीकृत दल	322	निर्दलीय उम्मीदवार	3831	
इन लोगों में से कम से कम 50 बढ़िया लोग तो मिल ही सकते हैं जिन्हें स्थापित पार्टी का बैनर मिल जाये जो वे जीत सकते हैं				
सांसद की क्वालिटी		**मतदाता की ताकत**		
12वीं या उससे कम पढ़े हुए	132	वोटरों की संख्या	71.69 करोड़	
करोड़पति	315	वोटिंग का प्रतिशत	58.19 %	
10 लाख से कम समपत्ति वाले	17	कांग्रेस को मिले वोट	12 करोड़	
क्रिमिनल रिकार्डधारी	162	बीजेपी को मिले वोट	7.8 करोड़	
अमीरों और अपराधियों को रिजेक्ट करना चाहिए		ज्यादा लोगों को वोट डालना चाहिए		
न तो मैं आपको चुन रहा हूँ, न उनको। मैं तो खुद को ही चुन रहा हूँ।				

लोक मर्यादा पुरस्कार 2013

78 साल की उम्र में भी सक्रिय समाजसेवी अर्जुन सिंह समदर्शी जी को 2013 के लोक मर्यादा पुरस्कार के लिए चुना गया है। उनका जन्म 26 दिसम्बर 1935 को पंजाब के मोगा जिले में हुआ। प्यार से सारे दोस्त उन्हें मामा जी कहकर पुकारते हैं। 24 वर्ष की आयु में भारत में अपनी पढ़ाई समाप्त करने के बाद समदर्शी जी लगभग पंद्रह साल इंग्लैड और कनाडा में रहे और वापस भारत लौटकर उन्होंने उत्तर प्रदेश के एक पिछड़े जिले बिजनौर के दूरवर्ती गांव गोविन्दपुर में स्कूल की स्थापना की और निरंतर बच्चों खासतौर पर लड़कियों को अच्छी शिक्षा उपलब्ध कराई। स्वामी विवेकानन्द जी के जीवन से प्रेरित होकर सौ साल बाद उनकी ही तरह अर्जुन सिंह जी घर से घुमक्कड़ी के लिए निकल पड़े और 3 मई 1993 से 12 जनवरी 1997 तक का समय उन्होंने एक परिव्राजक के रूप में बिताया। उन्होंने आध्यात्मिक एवं भौतिक पुनरूत्थान के लिए ''बसंती प्रवाह'' नामक संगठन बनाया है जिसका मुख्य उद्देश्य सर्वधर्मसमभाव और शिष्टाचार है।

.18 फरवरी 2014 को कस्तूरबा ग्राम्य संस्थान, इंदौर में आयोजित भव्य कार्यक्रम में प्राचार्या श्रीमती लता श्रीवास्तव के करकमलों से अर्जुन सिंह समदर्शी जी को इस पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर समदर्शी जी ने मातृशक्ति जागरण पर एक ओजस्वी गीत सुनाया और मिट्टी के दीये का दृष्टांत देकर अध्यात्म के रहस्य को समझाया। मिशन 543 और गंगा कावेरी संगम के बारे में भी अरविंद भारत ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को बताया।

उनका संपर्क पता है : ग्राम-गोविन्दपुर, पोस्ट-खारी, जिला-बिजनौर (उत्तर प्रदेश)

फोन : 9456439763, Email: basanticarvan@ gmail.com, realizeour_self@hotmail.com

बुक पोस्ट

व्यंग्य/विष्णु नागर

ईश्वर को एक मगरमच्छ नज़र आया जिसकी आँखों से लगातार आँसू बह रहे थे। ईश्वर करूणा से भर गए और उन्होंने कहा-''तेरी यह हालत देखकर मुझे बहुत दुःख हो रहा है। मैं ईश्वर हूँ, तुझे जो वर मांगना है, मांग ले। मगरमच्छ तुरंत बोला-''वैसे तो मेरे आंसू कोई पोंछ नहीं सकता। पर आप कुछ देना ही चाहते हैं तो मुझे दो वरदान दीजिए। पहला यह कि मैं चुनाव जीत जाऊं, दूसरा यह कि मरने पर स्वर्ग पाऊं।'' ईश्वर ने कहा-''वत्स तू लालच मत कर। मैं तुझे कोई एक ही वरदान दे सकता हूँ।'' और मगरमच्छ ने ईश्वर से चुनाव जीतने का वरदान प्राप्त कर लिया।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक : डा. संजय गर्ग**

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 19 अंक 4 | **अप्रैल 2014** | **वार्षिक शुल्क : 50 रुपये**

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा, श्री लक्ष्मी देवी
देव स्थान के सामने मेन बाजार
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-lokmaryada@gmail.com

चुनावी मौसम और बुखार में

मैं कसम लेता हूं
वोट डालने की
अपने आलस्य के बावजूद
यकीन करते हुए कि
मेरा वोट ला सकता है
चुनाव में बदलाव
बेहतर कल के लिए
तब गर्व से कहूंगा मैं
होठों पर अंगुली रखते हुए लोगों से
जो सिर्फ आलोचना और बहस करते हैं
मेरी अंगुली का निशान तो देखो-
वोट लोकतंत्र का सबसे बड़ा हथियार है
उसे समय पर इस्तेमाल करना मेरा हक है
उसका सही इस्तेमाल करना मेरा फर्ज है

हम सौभाग्यशाली हैं कि हमारे देश में डेमोक्रेसी है। कुछ भी लिख सकते हैं, कुछ भी पढ़ सकते हैं, कुछ भी कह सकते हैं और सरकार की खुलकर आलोचना भी कर सकते हैं। हमें अपने संविधान पर नाज हैं। इसको सही से चलाना और चलवाना हमारा पुनीत कर्त्तव्य है।

तंत्र के मूलमंत्र

- स्व-तंत्र
- जन-तंत्र
- प्रजा-तंत्र
- गण-तंत्र
- लोक-तंत्र

हमारा है लोकतंत्र
हमारे लिए है लोकतंत्र
हमसे ही है लोकतंत्र
हम हैं भारत के लोग

सवा महीना पर्व का, भड़क उठी है जंग
आगे आगे देखिये, क्या खिलता है रंग

गिरती रही विकास दर, बुरा देश का हाल
फिर भी बढ़ता ही गया, नेताओं का माल

सत्ता में सभी की भागीदारी पक्का किये बिना लोकतंत्र असंभव है लेकिन लोकतंत्र को भीड़तंत्र बनने से तो बचाना ही चाहिए। (महात्मा गांधी)

स्वतंत्रता वह सिक्का है जिसके एक तरफ आजादी लिखा है और दूसरी तरफ जिम्मेदारी।

इतना तो मुझे जानना ही चाहिए

- मैं किस लोकसभा सीट का वोटर हूं ?
- इस सीट में कौन-कौन से विधानसभा क्षेत्र आते हैं
- सीट के लिए कुल कितने वोटर हैं ?
- कौन किस पार्टी से उम्मीदवार है और उसका निशान क्या है ?
- उम्मीदवारों की उम्र पढ़ाई और संपत्ति कितनी है ?
- उम्मीदवारों का ट्रैक रिकार्ड कैसा है ?

2014 के आम चुनाव की खास बातें

- 81 करोड़ वोटर
- 9 चरण और 35 दिन में वोटिंग
- 72 दिनों तक आचार संहिता लागू
- 9 करोड़ युवा (18 से 23 साल के) वोटर
- पहली बार सभी उम्मीदवारों को नकारने (नोटा) का विकल्प
- वोट की पुष्टि के लिए वोटर पर्ची
- सोशल मीडिया का जबरदस्त असर

किसे बनाती हैं पार्टियां उम्मीदवार

- जो पहले जीता हुआ हो
- जो जीतने लायक हो
- वंशवाद (बेटा-बेटी-बहू-दामाद-भतीजा-भांजी)
- मशहूर नाम (खिलाड़ी-फिल्मी हीरोइन-समाजसेवी)
- वोट बैंक (खास जाति और मजहब का)

जय हो

- रोजी रोटी दे न सके, वो सरकार निकम्मी है
- हमारी मांगे पूरी हो, चाहे जो मजबूरी हो
- जात पे न पात पे, मुहर लगेगी साफ पे
- हमारा नेता कैसा हो, बिल्कुल अपने जैसा हो
- जो हमारी बात सुनेगा, वोट हमारा उसे मिलेगा
- जब तक सूरज-चांद रहेगा, लोकतंत्र तेरा नाम रहेगा

चुन वोटर चुन

- जैसे अपनी बेटी के लिए दूल्हा
- जैसे कंपनी में नौकरी के लिए मजदूर
- जैसे अपनी कॉलोनी के लिए चौकीदार
- जैसे मकान बनाने के लिए ठेकेदार
- जैसे टेंडर में आर्डर के लिए सप्लायर

चुनाव के कुछ अहम मुद्दे

- साम्प्रदायिकता
- महंगाई और भ्रष्टाचार
- शिक्षा और रोजगार
- बिजली-पानी-सड़क
- सुरक्षा और कानूनी व्यवस्था

चुनाव में जीतने वाला उम्मीदवार उनका भी जनप्रतिनिधि हो जाता है जिन्होंने उसे वोट नहीं दिया था और इसलिए उसकी जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है।

राममनोहर लोहिया ने कहा था

जिंदा कौमें पांच साल इंतजार नहीं करती और इसलिए हमें पार्टी को सत्ताप्राप्ति के लिए तैयार करना चाहिए न कि सत्ता पक्ष की नुक्ताचीनी करने वाली विपक्ष की पार्टी के रूप में। पर चुनाव को व्यापक जन संघर्ष को हिस्सा माना जाये।

मुझमें और मेरी पार्टी में ऐसी हिम्मत होनी चाहिए कि मुहम्मद की तरह सत्रह बार हारने पर भी अठारहवीं बार लड़ने को तैयार रहें।

सही सवाल और सही जवाब

रवीन्द्रनाथ टैगोर रूस के एक स्कूल में गए। उन्होंने वहां के बच्चों से गणित का एक सवाल पूछा–"एक टोकरी आम को 100 रूबल में खरीदकर 200 रूबल में बेचें तो बेचने वाले को क्या मिलेगा ?" हमारे देश का स्कूल होता तो बच्चे बिना झिझक एक मिनट में बता देते कि उसे 100 रूबल का मुनाफा होगा लेकिन उस स्कूल के एक बच्चे ने कुछ सोचकर जवाब दिया–'ऐसा करने वाले को जेल की सजा होगी।'

ईश्वर और चुनाव / विष्णु नागर

एक उम्मीदवार ने ईश्वर को सड़क पर चलते देखा। उसने उन्हें प्रणाम किया, अपने गले का हार उनके गले में डाला, फिर अपनी पार्टी और अपना परिचय दिया। उनसे वोट देने की अपील की और अंत में पूछा–"बताइए मैं आपकी क्या सेवा कर सकता हूँ।" ईश्वर ने भी अपना परिचय देते हुए कहा–"मेरी सेवा तो सब करते हैं। तुम चुनाव जीतने के बाद जनता की सेवा करना। नेता ने कहा–'अवश्य ! आज यह जनता हम को नचा रही है, उतना ही हम भी इसे नचाकर रहेंगे।'

अर्थव्यवस्था किसके हाथ में हैं इसका पता करना ही सच्ची राजनीति है जो सार्वजनिक है वह वामपंथी है और जो निजी है वह दक्षिणपंथी है। इनके अलावा और कोई राजनीति नहीं होती। सेंटर पॉलिटिक्स दरअसल दक्षिणपंथी का ही छुपा हुआ एक रूप है।

लघुकथा/**सुधार**/हरिशंकर परसाई

जनहित की एक संस्था में कुछ सदस्यों ने आवाज़ उठाई–'संस्था का काम ठीक से नहीं चल रहा है। संस्था बरबाद हो रही है। इसे डूबने से बचाना चाहिए। इसको या तो सुधारना चाहिए या भंग कर देना चाहिए।'

जब संस्था के अध्यक्ष ने पूछा कि किन–किन सदस्यों को असंतोष है तो दस सदस्यों ने अपने हाथ उठा दिये। अध्यक्ष ने कहा–"हमें सब लोगों का सहयोग चाहिए। सबको संतोष हो, हम इस तरह काम करना चाहते हैं। आप लोग क्या सुधार चाहते हैं, कृपा कर बतलावें।"

और उन दस सदस्यों ने आपस में विचार कर जो सुधार सुझाए, वो ऐसे थे–

'संस्था में चार सभापति, तीन उप–सभापति और तीन मंत्री और होने चाहिए !'

आदर्श चुनाव आचार संहिता लागू कराने के लिए आप भी थोड़ी मदद कर सकतें है। तुरंत शिकायत करें यदि

- कोई सरकारी संसाधनों या माध्यमों का प्रचार के लिए इस्तेमाल करे।
- किसी जुलूस और रैली से आम आदमी को तकलीफ हो।
- कोई नफरत फैलाने वाला भड़काऊ और जहरीला भाषण दे।
- आप कहीं शराब या नोट बंटते देखें।
- सरकार वोटरों को लुभाने के लिये कोई नई घोषणा करे।
- किसी मतदाता को कोई धमकी दे।

 Postal Registration No. UP/BR-416 (2012-14)/RNI No. 63843/96

चुनावी खर्चे को कम करने के लिए लोकनायक जयप्रकाश नारायण जी ने एक सुझाव दिया था जिसके अनुसार चुनावी प्रचार के लिए केवल संयुक्त सभा ही की जानी चाहिए। इसमें सभी उम्मीदवार एक मंच पर इकट्ठा होंगें और अपनी-अपनी नीति समझायेंगे। इस मौके पर आलोचना-प्रत्यालोचना भी हो सकती है किंतु हर प्रवक्ता को बोलने के लिए बराबर का समय दिया जायेगा। और भाषणों के बाद श्रोताओं को सवाल पूछने की भी सुविधा होगी।

- अंबानी और मेरा वोट एक ही गिना जायेगा
- अंबानी मेरा वोट नहीं खरीद सकता
- अंबानी हवाई जहाज से पोलिंग स्टेशन नहीं उतरेगा
- अंबानी की भी उंगली पर निशान लगेगा
- अंबानी भी ईवीएम का बटन ही दबायेगा

लेफ्ट-राइट-सेंटर

हम
भारत के लोग
किसको चुनें संविधान चलाने को-
हाथी का कद छोटा है
हाथ काम नहीं करते
कमल कीचड़ में सना है
लालटेन में तेल नहीं है
दरांती की धार कमजोर है
साइकिल के टायर खराब हैं
तराजू के पलड़े विषम है
आखिर
प्रतीकों में रखा क्या है !

बुक पोस्ट

डालने वोट बूथ पर जायें
लोकतंत्र का पर्व मनायें

वोटर की शपथ

हम भारत के नागरिक, लोकतंत्र में आस्था रखते हुए, यह शपथ लेते हैं कि हम देश की लोकतांत्रिक परंपराओं की मर्यादाओं को बनाए रखेंगे। हम स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण निर्वाचन की गरिमा को बरकरार रखते हुए निर्भीक होकर धर्म, वर्ग, जाति, समुदाय, भाषा अथवा अन्य किसी भी प्रलोभन से प्रभावित हुए बिना सभी चुनावों में मतदान करेंगे।

उम्मीदवार की शपथ

मैं ईश्वर की शपथ लेता हूँ / सत्यनिष्ठा से प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं विधि द्वारा स्थापित भारत के संविधान के प्रति सच्ची श्रद्धा और निष्ठा रखूँगा और मैं भारत की प्रभुता और अखंडता को पूरी तरह से कायम रखूँगा।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 19 अंक 5 **मई 2014** **वार्षिक शुल्क : 50 रुपये**

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा,
श्री लक्ष्मी देवी देव स्थान के सामने मेन बाजार
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-**lokmaryada@gmail.com**

लोकतंत्र की पुकार

घर से बाहर निकलो
आओ वोट डालने चलें

सारे काम छोड़ दो
सबसे पहले वोट दो

मतदान करने जाना है
अपना फर्ज़ निभाना है

सोच समझ कर बटन दबाना
बहकावे में तुम कभी न आना

सरकार पर केवल उंगली मत उठाओ
मतदान करके उंगली पर निशान लगवाओ

जब हम जागेंगे
तभी चोर भागेंगे

सभी चुनें, सही चुनें

क्षेत्र, भाषा, जाति और मजहब से
ऊपर उठकर
अपना वोट दें।

प्रार्थना

हे जनता के जनार्दन !
चुनाव शांतिपूर्ण हो जाये
कोई स्थायी सरकार बने
जो पांच साल तक चले
मंहगाई थोड़ी कम हो
कहीं दंगे-फसाद न हो
वतन में अमन और खुशहाली रहे
गरीब की भी सुनवाई हो
आम आदमी अच्छा महसूस करे
और संसद में शालीनता रहे,
बस इतनी ही विनती है
हम भारत के लोगों की
कुबूल करो-मंजूर करो।

संघर्षगीत/बल्ली सिंह चीमा

ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गाँव के।
अब अँधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गाँव के।

कह रही है झोपड़ी और पूछते हैं खेत भी
कब तलक लुटते रहेंगे लोग मेरे गाँव के।

बिन लड़े कुछ भी यहाँ मिलता नहीं, यह जानकर
अब लड़ाई लड़ रहे हैं लोग मेरे गाँव के।

दे रहे हैं देख लो अब वो सदा-ए-इंक़लाब
हाथ में परचम लिए हैं लोग मेरे गाँव के।

एकता से बल मिला है झोपड़ी की साँस को
आँधियों से लड़ रहे हैं लोग मेरे गाँव के।

ये तो सिर्फ बहाने हैं

- मैं शहर से बाहर था
- लाइन बहुत लंबी थी
- सभी तो एक जैसे हैं
- वोट देने से क्या फायदा
- और भी बहुत काम है
- छुट्टी है, आराम करूंगा
- सरकार किसी की बने, इस देश का कुछ नहीं होगा
- मेरे एक वोट से क्या होगा, जिसे जीतना है वो जीतेगा

देश और समाज के कामों को अहसान की तरह नहीं, अपने घर के कामों की तरह करें।

व्यंग्य

एक दिन नरेन्द्र मोदी और अरविंद केजरीवाल रेगिस्तान में रास्ता भटक गए। दोनों भूखे-प्यासे थे तभी सामने एक मस्जिद दिखाई दी। केजरीवाल ने मोदी जी को कहा-''चलो भई मस्जिद में चलते हैं, मैं अपना नाम अहमद बोलूंगा और तुम रहमान बोलना तो वहां खाना-पीना मिल जाएगा।'' मोदी जी ने कहा-''नहीं मैं अपना नाम नहीं बदलूंगा।'' वे दोनों मस्जिद में गए और मौलवी जी ने जब उनसे पूछा कि आप लोग कौन हैं तो केजरीवाल ने कहा : मैं अहमद हूँ और मोदी बोले : मैं मोदी हूँ। मौलवी जी ने अपने कारिंदो से कहा-''मोदी जी को पानी पिलाइये और कुछ खाने को भी दीजिए। और अहमद मियां को बोले- आपको रमजान मुबारक हो।''

पांच चुनावी सवाल : सही विकल्प चुनें

#	A	B	C	D	
1.	भ्रष्ट	बेईमान	गुंडा	NOTA	अगर ना लगे कोई भी सही तो भी वोट डालो नोटा दबाओ पसंद बचाओ
2.	दंगाई	जातिवादी	क्षेत्रवादी	NOTA	
3.	कट्टर	जिद्दी	तानाशाही	NOTA	
4.	अतिअमीर	फिल्मी स्टार	खिलाड़ीसितारा	NOTA	
5.	बाहरी	पराया	दलबदलू	NOTA	

विकास के पापा/सिद्धार्थ विमल

विकास के पापा का नाम है कमलकांत जो प्रधानमंत्री बनने के ख्वाब देख रहे हैं।

कच्ची उम्र में ही विकास के पापा को किसी ने मुखौटा लगा कर डरा दिया। तभी उन्होंने यह प्रण लिया कि बड़े हो कर वो अपने मुखौटे से पूरे देश को डरायेंगे।

किसी के बहुत ताव दिलाने पर एकबार विकास के पापा ने अपने गिरेबान में झाँक कर देखा था। दोबारा झाँकने की हिम्मत वे फिर कभी न जुटा पाए।

दरअसल विकास के पापा ''ज'' ठीक से नहीं बोल पाते। बोलते हैं ''ज'' तो निकलता है ''ल''। उन्होंने कहा ''ज़हर है'' और रैली में आई भीड़ को सुनाई पड़ा ''लहर है''।

ईश्वर और चुनाव /विष्णु नागर

चुनावों में ईश्वर के लिए झूठ और सच में फर्क करना दिनोंदिन मुश्किल हो रहा था। जो जितना झूठा था, उतना ही ज्यादा चीख-चीखकर बोलता था। लेकिन जो जितना सच्चा था, उसकी आवाज उतनी ही कमजोर थी। जो झूठा था, वह सबको हर दिशा में घेर लेता था, लेकिन जो सच्चा था, वह झूठों से खुद घिर जाता था। जो झूठा था, उसका सीना फूला रहता था, लेकिन जो सच्चा था, उसके सीने में हमेशा दर्द रहता था।

ईश्वर अपनी इस मुश्किल को सुलझाने के लिए हंस के पास गए, क्योंकि उन्होंने सुना था कि उसके पास नीर-क्षीर विवेक होता है। मगर हंस भी दूध का दूध और पानी का पानी न कर सका क्योंकि हंस भी तो हंस नहीं था। अलबत्ता काला कोट पहनकर और सफेद टोपी लगाकर वह एकदम हंस जैसा लगता था और दिन-रात मोती चुगा करता था।

नीति, नीयत और नियति

जहां सभी नेता हों और सभी खुद को पंडित मानते हों व सभी महत्वाकांक्षी हो, वह समूह जल्दी ही नष्ट हो जाता है।

किसी राज्य को चलाने के लिए अच्छे कानूनों की उतनी जरूरत नहीं होती जितनी कि अच्छे लोगों की।

बुरी सरकार के शासन में अच्छे लोगों के लिए जेल को छोड़कर कोई जगह नहीं।

अगर पुलिस पर भरोसा रखोगे तो याद रखो कि स्वराज्य कभी नहीं मिलेगा।

दुनिया जीने के लिए खतरनाक है उन लोगों की वजह से नहीं जो बुरे हैं बल्कि उन लोगों की वजह से जो बुराई के खिलाफ कुछ नहीं करते।

किस्सा

मैं और अर्जुन सिंह समदर्शी जी इंदौर शहर में आगरा-मुम्बई हाइवे पर बस का इंतजार कर रहे थे। अचानक किसी गाड़ी से एक कुत्ता कुचल कर सड़क के बीचोंबीच मर गया। ट्रैफिक लगातार चल रहा था पर कुछ ड्राइवर टेढ़े-मेढ़े बचाकर अपने वाहन निकाल रहे थे ताकि उस निरीह प्राणी पर से उनकी गाड़ी न गुजरे। हम दोनों यह सब देख रहे थे। कुछ देर बाद मैं बोला-"कितना असहाय महसूस करते हैं...ऐसे वक्त में किसी को फोन भी नहीं कर सकते...और करें भी तो कौन आयेगा।" समदर्शी जी को जैसे किसी ट्रिगर का इंतजार था, उन्हें ताव आ गया और गुस्से में झुझलाकर बोले-"बात करने से क्या होगा" और तुरंत दौड़कर वे सड़क के बीच जाकर खड़े हो गए। मैं भी उनके साथ हो लिया और कुत्ते के नजदीक जाकर कुछ सोच ही रहा था कि अर्जुन सिंह जी ने खून से लथपथ उस कुत्ते को प्यार से बच्चे की तरह गोदी में उठाया और उसे वहां से हटाकर किनारे रख दिया। अगले दिन एक स्कूल में बच्चों से संवाद के दौरान जब मैंने इस प्रेरणात्मक घटना का जिक्र किया तो अर्जुन समदर्शी जी ने बताया-"मैंने कल हाथ भी नहीं धोये, मैं तो धन्य हो गया उस कुत्ते का स्पर्श पाकर। मुझे कल रात को सुकून की नींद आई।"

लोग दो तरह के होते है: एक काम करने वाले और दूसरे श्रेय लेने वाले। पहली श्रेणी के बनें क्योंकि वहां कम्पटीशन बहुत कम है। (इंदिरा गांधी)

मई दिवस के अवसर पर / जावेद अख्तर

जो किसान हल संभाले, धरती सोना ही उगाये
जो ग्वाला गैया पाले, दूध की नदी बहाये
जो लोहार लोहा ढ़ाले, हर औज़ार ढ़ल जाये
मिट्टी जो कुंभार उछाले, मिट्टी प्याला बन जाये
सब ये रूप है मेहनत के, कुछ करने की चाहत के,
किसी का किसी से कोई बैर नहीं
सब के एक से सपने हैं, सोचो तो सब अपने हैं,
सीधी बात है समझो यारा
ये तारा वो तारा हर तारा

मैं केवल एक व्यक्ति हूँ
सब कुछ नहीं कर सकता
पर मैं कुछ तो कर सकता हूँ
इसलिए मैं अपनी कोशिश करूंगा
कुछ अच्छा करने की अपनी तरफ से

बुक पोस्ट

कन्धों से कंधे मिलते है, कदमों से कदम मिलते हैं,
हम चलते हैं जब ऐसे तो, दिल दुश्मन के हिलते हैं,
अब तो हमें आगे बढ़ते है रहना,
अब तो हमें साथी, है बस इतना ही कहना,
अब जो भी हो, शोला बन के पत्थर है पिघलाना,
अब जो भी हो, बादल बन के परबत पर है छाना
(जावेद अख्तर)

शरीफ आदमी आखिर क्यों इलेक्शन हार जाता है ?
किताबों में तो लिखा था कि रावण हार जाता है।
जुड़ी हैं इससे तहज़ीबें सभी तस्लीम करते हैं,
नुमाईश में मगर मिट्टी का बर्तन हार जाता है।
(मनुव्वर राणा)

यदि आपने वोट नहीं डाला है तो आपको सरकारी तंत्र को कोसने का कोई हक नहीं रह जाता।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा. संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 19 अंक 6 | जून 2014 | वार्षिक शुल्क : 50 रुपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर-251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543-लोक मर्यादा,
श्री लक्ष्मी देवी देव स्थान के सामने मेन बाजार
श्रीरंगपटनम-571438
ज़िला-मांडया (कर्नाटक)
ईमेल-**lokmaryada@gmail.com**

कविता/रघुवीर सहाय

निर्धन जनता का शोषण है
कह कर आप हंसे

लोकतंत्र का अंतिम क्षण है
कह कर आप हंसे

सब के सब है भ्रष्टाचारी
कह कर आप हंसे

चारों ओर बड़ी लाचारी
कह कर आप हंसे

कितने आप सुरक्षित होंगे, मैं सोचने लगा
सहसा मुझे अकेला पाकर फिर से आप हंसे

जिसमें वृद्ध नहीं है, वह सभा नहीं हैं
जो धर्म को नहीं बतलाते, वे वृद्ध नहीं हैं
जिसमें सत्य नहीं है, वह धर्म नहीं है
जिसमें छल मिला हुआ है, वह सत्य नहीं है

न तो किसी को आंख दिखानी है
न किसी के आगे आंख झुकानी है
अच्छे व सच्चे रिश्तों के लिए तो
बस आंख से आंख मिलानी है

हम कौन थे, क्या हो गये हैं, और क्या होंगे अभी
आओ विचारें आज मिल कर, यह समस्याएं सभी

(मैथिलीशरण गुप्त)

सच्चाई के रास्ते पर चलना मुश्किल होता है, क्योंकि वहां अकेले चलना पड़ता है, पर आसान भी क्योंकि भीड़ कम होती है।

व्यंग्य/विष्णु नागर

गधा बोला–"अगर मैं भी चुनाव लड़ता तो पता नहीं मैं क्या से क्या हो जाता ?"

घोड़े ने पूछा–"तू क्या हो जाता ?"

गधे ने मुस्कराने की कोशिश करते हुए जवाब दिया–"कम-से-कम घोड़ा तो हो ही जाता।"

घोड़े को यह पसंद नहीं आया कि गधा अब घोड़ा बनने का सपना देखने लगा है। उसने गुस्से से कहा–"अगर तू घोड़ा बन जाता तो मैं फिर से तुझे गधा बना देता।" इतना कहकर घोड़ा गधे के पीछे दौड़ा और उसे इतना पदाया कि बेचारा गधा बेहोश होकर गिर पड़ा और बोला–"मैं गधा ही ठीक हूँ, मुझे नहीं बनना घोड़ा।"

आम चुनाव / चंदन कुमार मिश्र

जब मनोहर की उम्र पांच-छह बरस की हो गई तो वह अक्षर मिला-मिलाकर थोड़ा बहुत पढ़ना सीख रहा था। एक दिन उसने अखबार में पढ़ा–"आम चुनाव शुरू"–उसने जब अपने बाबू जी से इसका मतलब पूछा तो जवाब मिला–"बबुआ, जब आम की फेरी में से खराब और सड़े हुए आम चुन के बाहर फैंक देते हैं तो यह आम चुनाव कहलाता है। चुने हुए आम मंडी में नीलाम होते हैं।"

रात में मनोहर को सपना आया। सारे आम छंट गए, ढेरी चुक गई–पर उसे कोई भी अच्छा और ताजा आम न मिला।

विजेता से अपेक्षाएं

- वायदे निभाओगे
- सेवा करोगे, शासन नहीं
- जिम्मेदारी का बरताव करोगे
- सबको साथ लेकर चलोगे
- विश्वास नहीं तोड़ोगे
- हमारी बात और मांगें सुनोगे

लोकतंत्र में विपक्ष की भूमिका

- सरकार पर अंकुश रखना
- गलत नीतियों की खिलाफत
- सही नीतियों को समर्थन
- सिक्के का दूसरा पहलू उजागर करना
- वैकल्पिक विचार और सुझाव देना
- सत्तापक्ष के कार्यकलापों पर निगरानी

सच्चा प्रजातंत्र वह है जिसमें छोटे-से-छोटे व्यक्ति की आवाज को भी उतना ही महत्त्व मिले जितना एक समूह की आवाज को।

(महात्मा गांधी)

वही सरकार अच्छी है जो सबसे कम शासन करती है। सरकार तो जनशक्ति का छोटा-सा अंशमात्र है।

हिन्दुस्तान की राजनीति में नायक-पूजा का तत्व जितनी बड़ी भूमिका अदा करता है, उसकी तुलना दुनिया के किसी भी देश से नहीं की जा सकती। राजनीति में नायक-पूजा का भाव सीधे पतन की ओर ले जाता है और यह रास्ता तानाशाही की तरफ जाता है।

(भीमराव अम्बेडकर जी)

टोपी का आंदोलन /जसेकला

मैं और अरविंद दिल्ली के जंतर-मंतर पर बैठे थे। चारों तरफ शोर ही शोर था-कहीं नारी-आंदोलन में लग रहे नारे, कहीं पेंशनवालों की मांगो की आवाज़ें तो कहीं पूर्वोत्तर के छात्रों का 'नीडो' की मौत को लेकर धरना। अचानक नारंगी टोपी पहने हुए एक छोटा बच्चा हमारे पास आया। उसके हाथ में पर्चों की गड्डी थी। जब उसने वह पर्चा हमारी तरफ बढ़ाया तो मैंने कहा-"हमें तो टोपी चाहिए।" बच्चा थोड़ा झिझका-फिर मैंने दस रुपये का नोट निकाला तो उसने दायें-बायें देखकर चुपके से टोपी उतारकर मुझे दे दी। टोपी के एक तरफ लिखा था : संतरक्षा-धर्मरक्षा और दूसरी तरफ-बापू निर्दोष हैं। मैंने बच्चे से यूं ही पूछा-"कौन हैं बापू तो वह मासूमियत से बोला-निर्दोष हैं। मैंने फिर जोर देकर पूछा-कैसे लगते हैं बापू, वह बोला-"आप जैसे।" मेरी लंबी दाढ़ी देखकर शायद उसने ऐसा जवाब दिया। फिर मैं सोचता रहा-निर्दोष तो यह बच्चा है किंतु कितने सारे लोगों को इन तथाकथित संतों-गुरुओं ने भावुकता की टोपी पहना रखी है।

एक बार इंसान ने कोयल से कहा-अगर तू काली नहीं होती तो कितना अच्छा होता,
सागर से कहा-अगर तेरा पानी खारा नहीं होता तो कितना अच्छा होता, और उसने गुलाब से कहा-अगर तुझमें कांटें नहीं होते तो कितना अच्छा होता।
तब तीनों ने एक साथ इंसान से कहा-हे इंसान! अगर तुझमें दूसरे की कमियाँ देखने की आदत ना होती तो कितना अच्छा होता।

श्रद्धांजलि

सुनील भाई का जन्म 4 नवम्बर 1959 को हुआ। उन्होंने 1980 में दिल्ली के प्रतिष्ठित जवाहरलाल नेहरु विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र में एम.ए. किया और ग्रामीण कर्ज व्यवस्था पर अपने शोध को बीच में ही छोड़कर समाजवादी आंदोलन में सक्रिय हो गए। 1983 में असम आंदोलन के समर्थन में दिल्ली से गुवाहाटी की साइकिल यात्रा की। 1985 से मध्य प्रदेश के होशंगाबाद जिले के आदिवासी गांव केसला में रहना शुरू कर दिया। वहां उन्होंने किसान आदिवासी संगठन बनाया और तवा बांध के विस्थापित मछुआरों के साथ मिलकर एक सहकारी संस्था बनाई। इन सामाजिक आंदोलनों के चलते वे कई बार गिरफ्तार भी हुए और जेल में रहे। वे समाजवादी जन परिषद के अध्यक्ष थे। अर्थशास्त्र की बारीकियों और विसंगतियों को सुनील जी बखूबी समझते थे और आम आदमी को सरल भाषा में समझाते थे। वैश्वीकरण, उदारीकरण और पूंजीवादी राजनीति जैसे गूढ़ विषयों पर उन्होंने कई गंभीर लेख लिखे। वेचारिक सामायिक वार्ता का वे अपने जीवन के अंतिम दिनों तक संपादन करते रहे। कथनी और करनी में समता रखने वाले सुनील भाई अपने नाम में जातिसूचक सरनेम नहीं लगाते थे। वे खुद आदिवासी गांव में आम आदमी बनकर ही रहे। अपने बच्चों को गांव ते सरकारी स्कूल में ही पढ़ाया और हिन्दी भाषा को पूरी तरह से अपनाया। संघर्ष व निर्माण में लगे हुए सुनील भाई का 21 अप्रैल 2014 को देहांत हो गया। वे सादा जीवन और उच्च विचार की बेहतरीन मिसाल थे। गंगाकावेरी संगम के मई 2009 टूर में बच्चों ने एक दिन केसला में सुनील जी के साथ बिताया था। समस्त लोकमर्यादा परिवार सुनील भाई को याद करते हुए उन्हें सलाम करता है।

आओं 16वीं लोकसभा को थोड़ा समझें

पार्टी	वोट शेयर	सीट	सांसदों की श्रेणी	संख्या
बीजेपी	31 %	282	आपराधिक मामलों वाले	186
कांग्रेस	19.3 %	44	करोड़पति	442
सीपीएम	3.2 %	9	बारहवीं या उससे कम पढ़े	128
समाजवादी पार्टी	3.4 %	5	25 से 50 साल उम्र वाले	202
बहुजन समाज पार्टी	4.1 %	0	महिलाएं	61
आम आदमी पार्टी	2.0 %	4	मुस्लिम	24

बड़े क्षेत्रीय दल			आम सांसद	
AIADMK (जयललिता)	तमिलनाडु	37	औसत सम्पति	14.61 करोड़ रुपये
तृणमूल कांग्रेस (ममता बनर्जी)	पश्चिम बंगाल	34	औसत आयु	53 साल
बीजू जनता दल (नवीन पटनायक)	उड़ीसा	20	औसत प्रतिनिधित्व	15 लाख वोटर

कुछ चुनावी आंकड़े

कुल उम्मीदवाद	8163	कुल वोटर	81.5 करोड़
निर्दलीय उम्मीदवार	3182	वोट करने वाले	55.1 करोड़
महिला उम्मीदवार	668	नोटा	59.4 लाख
कुल दल	480	सरकारी खर्चा	3426 करोड़ रुपये
राष्ट्रीय दल	6	पार्टियों का खर्चा	35000 करोड़ रुपये

वो शख्स जो झुककर
तुमसे मिला होगा
यकीनन उसका कद
तुमसे बड़ा होगा

बुक पोस्ट

चैन से जीने के दो तरीके

- माफ कर दो उनको जिनको तुम भूल नहीं सकते
- भूल जाओ उनको जिन्हें तुम माफ नहीं कर सकते

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। **संपादक :** डा. संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **19** अंक **8**	**अगस्त से दिसम्बर 2014**	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

मसंपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8527226223)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

जिंदगी का फलसफा

- खाली हाथ आये थे
- परिवर्तन संसार का नियम है
- वर्तमान ही सत्य है
- मेहनत और किस्मत दोनों जरूरी हैं
- बीज बो सकते हैं पर फसल पर जोर नहीं
- मदद करोगे मदद मिलेगी
- जैसी करनी वैसी भरनी
- सब कुछ संभव है
- हम सब मुसाफिर और मेहमान हैं
- खाली हाथ जाना है

हमारी पहचान

जाति	इंसान
धर्म	परोपकार
भाषा	मौन
देश	दुनिया
मकसद	अमन

सबकी जय हो
सबका भला हो

सफाई अभियान

- खुद से शुरूआत करें
- गंदगी नहीं फैलाए
- मन की भी सफाई करें
- सफाई रोज करें
- सफाईकर्मियों की इज्जत करें

वृक्ष हों भले खड़े, हों घने हों बड़े,
एक पत छाव की मांग मत,
तू न थकेगा कभी, तू न थमेगा कभी,
तू न मुड़ेगा कभी | कर शपथ,
अग्निपथ , अग्निपथ , अग्निपथ
(हरिवंशराय बच्चन)

फिर धीरे-धीरे यहां का मौसम बदलने लगा है,
वातावरण सो रहा था अब आंख मलने लगा है

(दुष्यन्त कुमार)

रोजी-रोटी का इंतजाम वही करता है जिसने हम सबको पैदा किया है । अपनी जरूरत से ज्यादा जमा नहीं करना चाहिए ।

चुनाव प्रतीक /रस्किन बॉन्ड

मेरी बारी आई। पर्ची पर मेरा नाम रस्किंग बाउंड लिखा था । मैं चुपचाप बूथ पर गया और मतपत्र को तह करके बैलेट - बॉक्स मैं डाल दिया । मेरी अंगुली पर स्याही लगा दी गई। मैं बाहर आया और अपने ड्राइवर विनोद के साथ टैक्सी मे बैठ गया । विनोद से जब मैने पूछा तो उसने बताया कि उसने कौअे वाले निशान को वोट दिया। मैंने कहा - पर देवीलाल का चुनाव चिन्ह तो मुर्गा था । विनोद ने कहा – " पता है लेकिन मुझे कौआ ज्यादा पंसद है ।"

गजल / कृष्ण कुमार ' नाज़ '

शाम का वक़्त है शाख़ों को हिलाता क्यों है
तू थके-मांदे परिंदों को उड़ाता क्यों है

स्वाद कैसा है पसीने का, ये मज़दूर से पूछ
छाँव में बैठ के अंदाज़ा लगाता क्यों है

मुस्कराना है मेरे होंठों की आदत में शुमार
इसका मतलब मेरे सुख-दुख से लगाता क्यों है

भूल मत तेरी भी औलाद बड़ी होगी कभी
तू बुज़ुर्गों को खरी-खोटी सुनाता क्यों है

वक़्त को कौन भला रोक सका है पगले!
सुइयां घड़ियों की तू पीछे घुमाता क्यों है

आओ गुनगुनायें / देव कोहली

गीत गाता हूँ मैं गुनगुनाता हूँ मैं
मैंने हँसने का वादा किया था कभी
इसलिये अब सदा मुस्कुराता हूँ मैं

ये मुहब्बत के पल कितने अनमोल हैं
कितने फूलों से नाज़ुक मेरे बोल हैं
सब को फूलों की माला पहनाता हूँ मैं

रोशनी होगी इतनी किसे थी खबर
मेरे मन का ये दर्पण गया है निखर
साफ़ है अब ये दर्पण दिखाता हूँ मैं

दो लघुकथायें / अनिल जनविजय

लोकतन्त्र

सामान्य-ज्ञान की परीक्षा में एक परिक्षार्थी एक सरल से प्रश्न पर अटक गया। प्रश्न था 'भारत का प्रधानमन्त्री कौन है?'

उत्तर परीक्षार्थी को पता था , इस पर भी वह परेशान था। अन्तत: उसने उत्तर लिख ही दिया, पर उसमें एक वाक्य और बढ़ा दिया। उसने लिखा--

"आज भारत के प्रधानमन्त्री श्री.   ..हैं , परचा जाँचते समय कौन होगा , मालूम नहीं। "

परेशानी

मैं सरकारी सूचना निदेशालय में कार्यरत हूँ । मेरा काम है , जनता द्वारा माँगी गई विभिन्न जानकारियों को सरकारी तौर पर उपलब्ध कराना।

कल मेरे पास एक अजीब प्रार्थनापत्र आया है , जिसमें पूछा गया है - हमारे देश में विभिन्न नीतियों के निर्धारण और उनके क्रियान्वयन में की जा रही बदतमीजियों और फ्रॉड्स के लिए कौन जिम्मेदार है ?

और मैं परेशान हूँ कि इसका सरकारी जवाब क्या दिया जाये ?

नीति- कथा

प्राचीन काल की बात है । एक व्यापारी के घर चोरी हो गई । चोर पकडा गया और मुकदमा चला । चोर ने अपना जुर्म कुबूल कर लिया । जज ने उसे छोटी सजा सुनाई । साथ ही व्यापारी को भी छह महीने की सजा सुनाई । जब व्यापारी ने राजा से षिकायत की तो जज ने अपना स्पष्टीकरण देते हुए कहा- चोर ने तो मात्र एक हजार रूपये की चोरी की है पर व्यापारी ने तो न जाने कितने ग्राहकों का लूटा होगा। राजा को स्वयं पर भी ग्लानि हुई और उसने अपना खजाना गरीबों के लिए खोल दिया ।

भविष्य की चिंता / मीरा जैन

तुम अपमानित होकर भी चुप कैसे रह लेती हो बस बेटा मुझे तो बहू के कल को सोचकर ही फिक्र होती है । पोता बडा हो रहा है । आखिर बच्चे जैसा देखते है, वैसा ही तो सीखते और करते हैं ।

मोबाइल के शिष्टाचार

- रिंगटोन का वाल्यूम कम रखें और वह कर्णप्रिय भी हो
- जब मीटिंग में हों तो साइलेंट मोड पर रखें
- जितनी जरूरी हो उतनी ही बात करें
- गाने सुनने का शौक तो ईयर फोन का इस्तेमाल करें
- पब्लिक प्लेस पर फोन से चिपके न रहें
- फोन मिलाने से पहले वक्त जरूर देख लें
- हर मैसेज फारवर्ड करने से बचें
- अपने मोबाईल के मॉडल की शेखी न बघारें
- गलत नम्बर मिल जाए तो माफी मांग ले
- गलती से आपका नम्बर मिल जाये तो खीझें नही ।

रिश्ते वो हाते है
जिनमें शब्द कम और समझ ज्यादा हो
आस कम और विष्वास ज्यादा हो

एक साल में पचास मित्र बनाना आम बात है।
पचास साल तक एक ही मित्र से दोस्ती निभाना खास बात है।

दो बातें इंसान को अपनो से दूर करती है
एक : उसका अहम और दूसरा : उसका वहम!

जिनको गुस्सा आता है वे लोग सच्चे होते है
मैने झूठों को अक्सर मुस्कराते देखा है

लोक मर्यादा , ***अगस्त दिसम्बर*** **2014**

Postal Registration No.UP/BR-416(2012-14)/RNI No.63843/96

कैलाश सत्यार्थी को नोबल शांति पुरस्कार 2014 मिलने पर

मेरी बेटी को
स्कूल में
प्रोजक्ट मिला
चाइल्ड लेबर पर ,
वेब पर टटोलकर
एनजीओ का पता
मैं उनके पास पहुंचा
वहां से लिटरेचर लिया
कुछ फोटो भी बच्चों के
और ऑटो में बैठकर
अपने दफ्तर चला
रैडलाइट पर आया
एक छोटा बच्चा
पैन लिये हाथों में , बोला-
“ बाबू जी दो हैं पांच के
ले लो मैं रोटी खा लूंगा । “
मैंने मना कर दिया
फिर न जाने क्या सोचकर
उसे पांच रूपये देकर बोला –
अपनी पसंद का दे दो ,
उस लाल रंग के बॉलपैन से
प्रोजेक्ट की फाइल पर
जब मैने मोटे अक्षरों में लिखा -
“ बाल मजदूरी सामाजिक अभिशाप है “
तो मेरे हाथ थोड़ा कांप रहे थे ।

हजारों सालों का अंधेरा चीरने के लिए एक चिंगारी काफी होती है

(कैलाश सत्यार्थी)

बचपन बचाओ

- उनसे मजदूरी मत कराओ
- उन्हें पढाओ -लिखाओ
- उन्हें खेलने कूदने भी दो
- उनके मन की बात सुनो
- उनके सवालों का जवाब दो
- उन पर कोई दवाब् मत बनाओ
- उनको हिम्मती बनाओ
- उनमें आशा जगाओ
- उनसे भोलापन सीखो
- अपने बचपन को याद करो

बुक पोस्ट

लोक - सेवा के क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों का सम्मान करने के लिए वार्षिक **लोक मर्यादा पुरस्कार 2013 में** शुरू किया गया था । तीसरे लोक मर्यादा पुरस्कार (जो 26 जनवरी 2015 को दिया जायेगा) के लिए नामांकन उस व्यक्ति के निम्नलिखित विवरण के साथ ईमेल / डाक से सम्पादक को भेजें

नाम , पता , फोन , कार्य और संस्था

(अंतिम तिथि - 31 दिसम्बर 2014)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।

संपादक : डा.संजय गर्ग

<table>
<tr><td colspan="3">लोक मर्यादा</td></tr>
<tr><td colspan="3">समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास</td></tr>
<tr><td>वर्ष 20 अंक 1</td><td>जनवरी 2015</td><td>वार्षिक शुल्क : 50 रूपये</td></tr>
<tr><td rowspan="2">मसंपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com</td><td colspan="2">आओ गुनगुनायें / संतोष आनंद</td></tr>
<tr><td colspan="2">जीवन चलने का नाम
चलते रहो सुबहो शाम
रास्ता कट जाएगा मित्रा
बादल छत जाएगा मित्रा
दुःख से रुकना ना मित्रा
एक पल रुकना ना मित्रा

जो जीवन से हार मानता
उसकी हो गयी छुट्टी
नाक चढ़कर कहे ज़िन्दगी
तेरी मेरी हो गयी कुट्टी

रूठा यार मन मित्रा
यार को यार बना मित्रा
ना खुद से रहो खफा मित्रा
खुद ही से खुदा बना मित्रा

रात बिखर जायेगी मित्रा
बात निखर जायेगी मित्रा
सूरज छा जाएगा मित्रा
काफिला बढ़ जाएगा मित्रा</td></tr>
<tr><td>नया साल
2015
सभी पाठकों
और
लोकसेवकों को
मुबारक हो</td><td colspan="2">हिम्मत अपना दीन धरम है
हिम्मत है ईमान
हिम्मत अल्लाह हिम्मत वाहगुरू,
हिम्मत है भगवान</td></tr>
<tr><td colspan="3">खूबसूरत तालमेल है
मेरे और उसके बीच में
ज्यादा मैं माँगता नहीं
कम वो देता नहीं</td></tr>
<tr><td colspan="3">हम सोचते बहुत हैं और महसूस बहुत कम करते हैं (चार्ली चैपलिन)</td></tr>
</table>

कहानी के अंश (*एक था रामू : अशोक सेकसरिया*)

रामू हमारी गली का एक कुत्ता था। बहुत दिनों तक तो मैं उसे पहचानता भी नहीं था। जब उससे पहचान और फिर दोस्ती हुई तो उसे रामू कह कर बुलाने लगा। उससे जिस दिन पहचान हुई उस दिन बहुत कड़ाके का जाड़ा पड़ रहा था।

बस पकड़ने के पहले मैं और भारत भूषण हर रविवार को एक खेल खेलते थे। एक छोर पर मैं खड़ा हो जाता और दूसरे पर भारत भूषण। मैं रामू कहकर पुकारता तो वह मेरी तरफ दौड़ा आता लेकिन बीच ही में भारत भूषण टाइगर कहकर बुलाता तो पलटकर उसकी तरफ दौड़ने लगता। हम उसे किसी के भी पास पहुँचने नहीं देते। बारी-बारी से रामू और टाइगर की पुकार के कारण बेचारा तय नहीं कर पाता कि किसके पास जाए। खेल पन्द्रह-बीस मिनट चलता होगा। इसमें रामू न जाने कितने फेरे लगाता होगा। जब हमें लगता कि वह बहुत थक गया होगा या हम ही थक गए हैं तब खेल बन्द कर देते।

रामू को इस तरह परेशान करते वक्त मुझे अचानक उस बदमाश लड़के का ख्याल आया जिसे मैंने एक-डेढ़ महीने टशूशन पढ़ाया था। वह लड़का दस-बारह बरस का होगा। उसके घर में उसी की उमर का एक नौकर था। बदमाश लड़का नौकर को कहता, "पानी लाओ।" जैसे ही वह पानी लेने जाता, कहता, " बस्ता ले आओ। " बेचारा लड़का यहाँ से वहाँ दौड़ता परेशान होता रहता।

जब मैं बस पर चढ़ता तो सोचता था कि अगली बार यह खेल नहीं खेलूँगा, पर मैं जो सोचता हूँ उसे सौ में निन्यानवे बार नहीं कर पाता।

श्रद्धांजलि

मशहूर समाजवादी चिन्तक, पत्रकार और लेखक 82 वर्षीय अशोक सेकसरिया जी का निधन 29 नवम्बर 2014 को दिल का दौरा पड़ने से हो गया। अशोक जी के व्यक्तित्व में एक अजीब सी कशिश थी। उनसे मिलकर हर किसी को प्रेरणा व उर्जा मिलती थी । अशोक जी अत्यन्त सरल और सहज इंसान थे। उनकी मुस्कान में बच्चों का भोलापन था और उनकी बातों में गहरी अंर्तदृष्टि थी और वे सहयोग के लिए हमेशा तत्पर रहते थे। साहित्य, राजनीति और समाज के सवालों को लेकर वे आजीवन वैचारिक संघर्ष करते रहे। उन्हे सिनेमा, चित्रकला व खेलकूद की भी गहरी समझ थी। अशोक सेकसरिया जी नये लेखकों का मार्गदर्शन करते थे और उनकी रचनाओं को संवारते सुधारते थे। बहुचर्चित आत्मकथा आलो-आंधारि की लेखिका बेबी हलदर को उन्होने ही विश्वविख्यात बनाया। वैकल्पिक राजनीतिक व्यवस्था को लेकर वे जीवनपर्यंत चिंतित रहें। उनके जाने से वैचारिक जगत में सूनापन हो गया है। लोक सेवक सस्थान के जसेकला और अरविन्द भारत उनसे लगातार सम्पर्क में रहते थे। अशोक जी अविवाहित रहते हुए ' एकला चलो रे ' के जीवंत पर्याय थे और उन्होने सादा जीवन उच्च विचार को चरितार्थ किया। वे परदे के पीछे चुपचाप काम करना पसंद करते थे और खुद का नाम आगे बढ़कर छपवाना नहीं चाहते थे । गुणेन्द्र सिंह काम्पनी और रामफजल जैसे अजीब गुप्तनामों से लिखी उनकी कहानियों का संग्रह ' लेखकी ' बहुत बाद में दोस्तों को पता लगने पर छपा। मन-वाणी-कर्म से अशोक जी संत पुरूष थे। वे देश के प्रतिष्ठित अखवारों और पत्रिकाओं से भी निरंतर जुडे रहे । लोक मर्यादा के सभी पाठकों की तरफ से हम उनको श्रद्धासुमन अर्पित करते है।

लोक मर्यादा पुरस्कार

तीसरे लोक मर्यादा पुरस्कार 2014 के लिए आनन्द कुशवाहा जी को चुना गया है। 1951 में उत्तर प्रदेश के आजमगढ़ जिले में जन्मे आनन्द स्वतंत्र साहित्यकर्मी हैं। जेएनयू दिल्ली से दर्शनशास्त्र की पढ़ाई करने के बाद विज्ञान और समाज के सवालों से जूझते हुए उन्होने फक्कड़ जिन्दगी जीने का फैसला कर लिया और 1997 से वैचारिक आन्दोलन को समर्पित हो गए। पिछले कई सालों से वे दिल्ली में के पास स्थित बेरसराय के किताबी-कैरियर जमघट वाले इलाके में पुराने गत्तों पर सुन्दर हस्तलेखन वाली पोस्टर कविताएं लिखते है। वे वहीं रहते है और उनकर जरूरतें बहुत कम हैं । आज के भौतिकतावादी समाज में सुकरात जैसी फ्री-पिकिंग और वैकल्पिक जीवनशैली अपनाने वाले आनन्द कुशवाहा जी को लोक मर्यादा पुरस्कार से नवाजते हुए लोकसेवक संस्थान स्वयं को भी सम्मानित महसूस करता है । आनन्द में रमे हुए आनन्द कुशवाहा जी खुद को रमना/रामानंद के नाम से पुकारते है।

शिक्षार्थ प्रकाश / आनन्द कुशवाहा

प्रश्न प्रमुख अपने सम्मुख है
साइंस और लर्निगं का
इसी लक्ष्य से रहे खोजते
हम प्वाइंट टर्निगं का
राजनीति का रूतबा कम हो
धर्माध्यक्ष परें हो
इस या उस मतांधता पर
हम सारे गर्व करें क्यों!

अंग्रेजी की खिदमत में
पहुंचे कुछ भारत-भीम
कोलोनियल प्लांडर की
बन गई नई एक टीम
साइंस अथवा कल्चर अब तक
कर न सके कुछ फ्री
जनगण का स्पिरिट
अभी आधा गुलाम कंट्री

इंसान तब समझदार नहीं होता जब वो बड़ी-बड़ी बातें करने लगे वो असल में समझदार तब होता है जब वो छोटी-छोटी बातें समझने लगे ।

नये साल 2015 का **कैलेंडर**

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें । जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	जून	सितम्बर दिसम्बर	अप्रैल जुलाई	जनवरी अक्तूबर	मई	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26 + 3) / 7 > शेष – 1 = सोमवार

15 अगस्त : (15 + 5) / 7 > शेष – 6 = शनिवार

2 अक्तूबर : (2 + 3) / 7 > शेष – 5 = शुक्रवार

भूल करके आदमी सीखता तो है , पर इसका यह मतलब नहीं कि जीवन-भर भूल ही करता जाए और कहे कि हम सीख ही रहे हैं। (महात्मा गांधी)

नए साल का शोर है गोविंद सेन

नए साल का शोर है, नई नहीं है बात।
महज नाम ही बदलते, कब बदले हालात॥

वही दिसंबर-जनवरी, वही फरवरी-मार्च।
नहीं फेंकती रोशनी, बिगड़ गई है टार्च ॥

बड़ी-बड़ी है मछलियां, छोटे हैं तालाब।
चुटकीभर है जिन्दगी, मुट्ठी भर हैं ख्वाब ॥

खेतों में खटता रहा, होरी भूखे पेट।
भैयाजी होते रहे, निस-दिन ओवर वेट ॥

खेती-बाड़ी, गाड़ियां, यहां-वहां दस प्लॉट।
पांच साल में हो गए, भैयाजी के ठाट ॥

पैसा उनका ज्ञान है, पैसा उनका धर्म ।
लज्जित होते ही नहीं, करके काले कर्म ॥

मिटे नहीं हैं फासले, घटे नहीं हैं भेद।
चिंता बढ़ती जा रही, बढ़े नाव में छेद ॥

गजल / दुष्यन्त कुमार

मत कहो, आकाश में कुहरा घना है
यह किसी की व्यक्तिगत आलोचना है ।

सूर्य हमने भी नहीं देखा सुबह से
क्या करोगे, सूर्य का क्या देखना है ।

इस सड़क पर इस क़दर कीचड़ बिछी है
हर किसी का पाँव घुटनों तक सना है ।

पक्ष औ' प्रतिपक्ष संसद में मुखर हैं
बात इतनी है कि कोई पुल बना है

रक्त वर्षों से नसों में खौलता है
आप कहते हैं क्षणिक उत्तेजना है ।

हो गई हर घाट पर पूरी व्यवस्था
शौक से डूबे जिसे भी डूबना है ।

दोस्तों ! अब मंच पर सुविधा नहीं है
आजकल नेपथ्य में संभावना है ।

पते की बात

जो दिल खेला होता
यारों के साथ
तो न खेलना पड़ता
औजारों के साथ

बुक पोस्ट

धर्मनिरपेक्ष / अनिल जनविजय

रेल के डिब्बे में एक अंधा भिखारी चढ़ आया था । वह गा- गा कर भीख मांग रहा था। कुल चार गाने उसने गाये । पहले में हिन्दू देवी-देवताओं से दया की प्रार्थना की थी तो दूसरे में खुदा और मक्का-मदीना का गुणगान । तीसरे में गुरू गोविंद सिंह की कृपा का अनुरोध था तो चौथे में प्रभु ईसा मसीह से शांति की प्रार्थना । जब वह चारों गीत गा चुका और लोगों से पैसे इकट्ठे करते हुए मेरे पास आया तो मैंने पूछा - " सूरदास, किस जाति के हो ? कौन से धर्म को मानते हो ? "
उसका उत्तर था - " बाबूजी, हमारे लिए तो हिंदू , मुस्लिम, सिख, ईसाई सभी बराबर हैं । सभी दाता हैं । इसलिए बाबूजी, हम तो धरमनिरपेक्ष हैं ।"

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 20 अंक 2 | फरवरी 2015 | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

मसंपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

प्रार्थना

हे ईश्वर !

मुझे जुल्म के खिलाफ इतने गुस्से से भर दें कि इंसाफ के लिए लड़ सकूं और मुझमें यकीन को बेवकूफी की हद तक भर दे कि मैं दुनिया बदल सकता हूँ ताकि मैं वह कर सकू जिसके बारे में दूसरे कहते हैं कि ऐसा करना नामुमकिन है ।

भला करो
जिसका भी कर सकते हो
जिस तरह भी हर सकते हो
जितना थी कर सकते हाक
जब भी कर सकते हो
जहा भी कर सकते हो
जैसे भी कर सकते हो
जब तलक कर सकते हो

जिन्दगी तो सिर्फ अपने कन्धो पर ही जी जाती है
दूसरों के कन्धो पर तो जनाजे उठाए जाते है।

वो खुद ही तय करते है मंजिल आसमानों की
परिंदों को नहीं देता कोई तालीम उड़ानों की
रखते है जो हौसला बुलंदियों को छूने का
उनको नहीं होती कभी परवाह गिर जाने की

कुछ लिख कर सो
कुछ पढ़ कर सो
जिस जगह जागा सवरे
उस जगह से कुछ बढ़ के सो
(भवानी प्रसाद मिश्र)

किस्मत में लिखा कोई खो नहीं सकता
वक्त से पहले कुछ हो नहीं सकता।

रोहित कुमार ' हैप्पी ' की चार लघुकथाऐं

1. कैंची मत बजाओ

पिता ने बच्चे से कहा - कैंची मत बजाओ । बच्चा बोला क्यों ?
पिता ने समझाया – " कहते हैं लड़ाई हो जाती है। बच्चे को समझ नहीं आया ! वह बोला - पर...
पिता ने पुन: डांटा - कही कहा न मत बजाओ।
बच्चे ने जब पूछा - " यहाँ और है ही कौन ? लड़ाई किससे होगी ? " तो उसे जोर का तमाचा पड़ा - तड़ाक....त...ड़ा...क....- जवाबतलबी करते हो!

2. इश्तिहार

मेरा बहुत सा क़ीमती सामान जिसमें शांति, सद्भाव, राष्ट्र-प्रेम , ईमानदारी , सदाचार आदि शामिल हैं - कहीं गुम गया है। जिस किसी सज्जन को यह सामान मिले , कृपया मुझ तक पहुँचाने का कष्ट करे ।

3. दोराहा

मैं दोराहे के बीच खड़ा था और वे दोनों मुझे डसने को तैयार थे।
एक तरफ साँप था और दूसरी तरफ आदमी। मैंने ज्यादा विचारना उचित नहीं समझा। सोचा साँप शायद ज़हरीला न हो या शायद उसका डंक चूक जाए लेकिन आदमी से तो मैं भली-भाँति परिचित था।
.... और मैं सांप वाले रास्ते की ओर बढ़ गया।

4. जेबकतरा
जेबकतरे ने उसकी जेब काटी तो लगा था कि काफी माल हाथ लगा है , भारी जान पड़ती थी । देखा तो सब के सब काग़ज़ निकले। काग़ज़ों पर नजर डाली तो तीन कविताएँ, एक कहानी और दो लघु-कथाएं थीं। नोट एक भी न था। जेबकतरे को लेखक की जेब काटने का पछतावा हो रहा था।

लौट कर आता हूँ वापिस घर की तरफ
हर रोज थका-हारा,
आज तक यही समझ नहीं सका कि
जीने के लिए काम करता हूँ या
काम करने के लिए जीता हूँ

सो जाते हैं फुटपाथ पर अखबार बिछाकर
मजदूर कभी नींद की गोली नहीं खाते।

गजब की एकता देखी , लोगों की ज़माने में
जिन्दों को गिराने में और मुर्दों को उठाने में

केदारनाथ मसीहा जी के चंद छंद

आम आदमी की दुहाई देकर खास बन जाते हैं लोग
" मसीहा " जीतने के बाद कौन वादों को याद रखता है

हरा नीला या काला नहीं होता आदमी का खून
फिर ये दर्द क्यों जुदा जुदा होता है " मसीहा "

सच जो बोलूं कभी तो " मसीहा " बबाल हो जाये
झूठ ऐसा चढ़ा है सिर जमाने में कमाल हो जाए

अजब गजब कारीगारी करते लोकतंत्र के आक़ा जी
जब जब जीते पाया स्वर्ग , प्रजा को मिला फाका जी

देह के घमासान पर " मसीहा " कुछ भी लिखो
हर कोई पढ़ लेता है उसे हँसकर चटखारे लेकर

बचपन में सबसे अधिक बार पूछा गया सवाल - " बड़े हो कर क्या बनना है ? "

जवाब अब मिला है - " फिर से बच्चा बनना है "

मत सराहो उन्हे	*दोपहर तक बिक गया*
जो अमीर बने है	*बाजार का हर एक झूठ*
बपौती से, लूट से	*और मैं एक सच लेकर*
धोखाधड़ी से, बेईमानी से	*शाम तक बैठा रहा*

लोक-कथा

एक आदमी काफी तकलीफ में था। उसने संकल्प लिया कि यदि उसकी मुसीबतें खत्म हो जाए तो वह अपना घर बेच कर सारा पैसा गरीबों में बांट देगा। संयोग से ऐसा हो भी गया । अब उसका घर बेचने का मन नहीं कर रहा था पर संकल्प की उलझन भी उसके मन में बनी रहती थी। काफी सोच-विचार के बाद उसे एक उपाय सूझा। उसने इश्तिहार निकलवाया ' यह घर मात्र पांच मोहरों में बिकाऊ है पर इसे खरीदने वाले को एक विल्ली भी खरीदनी होग जिसकी कीमत दस हजार अशरफियां है' एक धनी व्यक्ति ने घर खरीद लिया । उस आदमी ने मोहरें गरीबों में दान कर दी और अशरफियों से नया घर खरीद लिया। अब वह संकल्प से मुक्त हो गया था ।

मां और बेटे का संवाद

मां - बेटा उठो, तुम्हे स्कूल जाना है

बेटा - पर मुझे स्कूल में कोई पसन्द नहीं करता

मां - पर यदि तुम्हे जिन्दगी में आगे बढ़ना है तो स्कूल जाना ही पड़ेगा।

बेटा - लेकिन स्कूल के टीचर्स भी मुझे पसन्द नहीं करते

मां - कैसी बच्चों जैसी बात करते हो । पचास साल के हो गये और अब तो तुम स्कूल के प्रिंसिपल भी हो ।

केसरी और केसरिया क्रांति / जसेकला

चलो बुलावा आया है
मोदी ने बुलाया है
सस्ती जमीन मिलेगी
लेबर तो सस्ती मिलेगी हो
हजारों कॉलेज चल रहे हैं
सस्ते इंजीनियर भी मिलेंगें
टैक्स भी नहीं लगेगा
खरीददार भी दिलवायेंगे
बस तुम तो
अपनी पूंजी जगाओ
ठेकों में अपनी शर्तें डलवाओं
रामनाम जपो और जमकर लूटो
फलो-फूलो , खूब पैसा कमाओ
और पार्टी को फंड देकर
हमारा कमल खिलाओ
हम पक्के बनिये हैं
मुनाफे की बात करते हैं
और किसी से नहीं
बस हमसे डरो !

कविता / सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

क्या गजब का देश है यह, क्या गजब का देश है
बिन अदालत और मुवक्किल के मुकदमा पेश है

आंख में दरिया है सबके दिल में है पहाड़
आदमी भूगोल है, जी चाहा नक्शा पेश है ।

हैं सभी माहिर उगाने में हथेली पर फसल
औ हथेली डोलती दरदर बनी दरवेश है ।

पेड़ हो या आदमी कोई फर्क पड़ता नहीं
लाख काटे जाइए जंगल हमेशा शेष है ।

प्रश्न जितने बढ़ रहे घट रहे उतने जवाब
होश मं भी एक पूरा देश यह बेहोश है ।

खूंटियों पर ही टंगा रह जायेगा क्या आदमी ?
सोचता , उसका नहीं यह खूंटियों का दोष है।

गेंहू की तरह अगर बातों को पीसकर
आटा बनाया जा सकता
तो मोदी जी अकेले ही
पूरे देश का पेट भर देते।

बुक पोस्ट

लाइफ के लिटमट टेस्ट

- रात को नींद ठीक से आये
- भूख् लगे और खाना ठीक से पचे
- सुबह काम (आफिस/दुकान/स्कूल) पर जाने को मन करें
- किसी से कुछ भी छुपाना न पडें
- किसी को कोई स्पष्टीकरण न देना पड़े
- मौत के समय लाचारी की हालत न हो

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **3**	मार्च **2015**	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8527226223)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

चिंतन

कल किसी और का था
आज तुम्हारा है
कल किसी और का होगा

जो हुआ वह अच्छा हुआ,
जो हो रहा है वह अच्छा हो रहा है
जो होगा वह भी अच्छा ही होगा

न तुम कुछ लेकर आये
जो लिया यहीं से लिया
जो दिया, यहीं पर दिया

बीते का पछतावा मत करो
आने वाले की फिक्र मत करो
आज अभी और यहीं में ही जीयो

जो भी करो मन से करो
जो भी कहो दिल से कहो
जिंदगी एक बार मिलती है
अपनी हर तमन्ना पूरी करो

- मैं भारत के संविधान के प्रति सच्ची श्रद्धा और निष्ठा रखूँगा
- मैं भारत की प्रभुता और अखंडता कायम रखूँगा ।
- मैं अपने कर्तव्यों को श्रद्धापूर्वक और शुद्ध अंतःकरण से निभाऊंगा और
- मैं भय या पक्षपात, लगाव या नफरत के बिना, सभी प्रकार के लोगों के प्रति संविधान और विधि के अनुसार न्याय करूँगा।

लक्ष्यभेद / मनमोहन झा

बोलो बेटे अर्जुन , सामने क्या देखते हो तुम
संसद ? सेक्रेटेरियट ? मंत्रालय ? या मंच
अर्जुन बोला तुरंत -
गुरूदेव , मुझे सिवा कुर्सी के कुछ भी नजर नहीं आता
पुलकित द्रोण बोले - हे धनंजय ,
तुम मंत्रीपद वरोगे
फिर धन से घर भरोगे
केवल कुर्सी के लिए जियोगे
और कुर्सी के लिए ही मरोगे !

घर्म का मर्म

मक्का की बात है। एक नाई किसी के बाल बना रहा था। उसी समय फकीर जुन्नैद वहां आ पहुंचे। उन्होंने कहा -"खुदा की खातिर मेरी हजामत भी कर दे।" नाई ने खुदा का नाम सुनते ही अपने नियमित ग्राहक से कहा -" दोस्त, अब मैं थोड़ी देर आपकी हजामत नहीं बना सकूंगा। खुदा की खातिर उस फकीर की खिदमत मुझे पहली करनी चाहिए। खुदा का काम सबसे पहले है।"

इसके बाद उसने फकीर की हजामत बड़े प्रेम और श्रद्धा-भक्ति से बनाई और सलाम करके उसे विदा कर दिया। कुछ दिन बीत गये। एक रोज जुन्नैद को किसी ने कुछ पैसे भेंट किये तो वह उन्हें नाई को देने गये पर नाई ने पैसे लेने से इन्कार कर दिया। उसने कहा - "आपको शर्म नहीं आती ? आपने तो खुदा की खातिर हजामत बनाने को कहा था पैसों की खातिर नहीं। " जीवन-भर फकीर जुन्नैद को वह बात याद रही और वह अपने चेलों से अक्सर कहा करते थे - "अल्लाह का बंदगी मैंने एक हज्जाम से सीखी है।"

नजरिया

नौकर ने सेठ से कहा - "मैं यहा की नौकरी छोडना चाहता हुं । मुझे काम करते हुए इतने साल हो गए पर आपको अभी तक मुझ पर भरोसा नही है ।"

सेठ बोला- "अरे पागल कैसी बात करता है । तिजौरी की सभी चाविया तो मुझे सौंप रखी है। और क्या चाहता है!"

नौकर बोला- "लेकिन उनमें से एक भी चाबी लगती कहां है !"

कल और आज / पवित्रा अग्रवाल

"अन्ना कल तक तो इस ड्राइंग रूम में आपके मंत्री जी के साथ बड़े-बड़े फोटो फ्रेम किये हुए लटके थे..... आज सब कहाँ गये ?'

- "तुम्हें नही मालूम ? मंत्री जी एक बहुत बड़े घोटाले में फँस गये हैं। उन्हें दूसरे राज्य की पुलिस पकड़ कर ले गयी है। जिस मंत्री से निकटता दिखा कर लोग पुलिस पर रौब मारते थे वही मंत्री जी स्वंयं को पुलिस से नही बचा पाये ... पुलिस वाले उनके साथ मेरा फोटो देख कर मुझे भी उनका सहयोगी न समझ लें इसी लिये सब फोटो हटा दिये हैं। "

बस याद बाकी

देश की मशहूर स्त्रीरोग विशेषज्ञ और लोकसेविका डाक्टर कमला गणेशन जी का 20 फरवरी को 76 वर्ष की आयु में देहांत हो गया । वे दिल्ली के प्रतिष्ठित मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज की विभागाध्यक्ष बनीं । कमला जी सामुदायिक चिकित्सा में जीवनपर्यंत जुटी रहीं और उन्होने आदिवासी इलाकों में कई हैल्थकैंप लगवाये । कुछ सालों से वे बीमार चल रहीं थीं । लोक सेवक संस्थान की गतिविधियों में उनका हमेशा सहयोग रहा और वे कई बार गंगा-कावेरी संगम यात्रा में शामिल हुईं और हमारी इस संस्था के शुक्रताल, बरवाला खुजेड़ा और खाईखेड़ा आदि स्थानों पर कई बार गयीं । उन्हें 2013 में प्रथम लोक मर्यादा पुरस्कार से सम्मानित किया गया । समस्त लोकमर्यादा परिवार कमला गणेशन जी के व्यक्तित्व को सादर नमन करते श्रंदाजलि देता है ।

इंसान मकान बदलता है , वस्त्र बदलता है , सम्बन्ध बदलता है , जगह बदलता है , पेशा बदलता है पर फिर भी दुःखी रहता है क्योकि वह अपनी आदतें और नजरिया नहीं बदलता !

जसबीर चावला की तीन सामयिक रचनायें

गुजराती अस्मिता का सूट

गुजराती व्यापारी ने 'सूट' उपहार दिया
गुजराती व्यापारी ने 'सूट' पहना
गुजरात में 'सूट' नीलाम हुआ
गुजराती व्यापारियों ने ही बोली लगाई
गुजराती व्यापारी ने 'सूट' ख़रीदा

गुजराती हूँ मेरी रग रग है व्यापार में
यारों कुछ दिन तो गुज़ारो गुजरात में

किरण बेदी
'क्रेन' बेदी
'कारण' बेदी
'अकारण' बेदी
आप पुलिस
आप ही क़ैदी

क्रिकेट कथा

क्रिकेट ओढे
क्रिकेट बिछाएँ
क्रिकेट अपने
मन में बसाएँ

दायें बाएँ
जहाँ जाएँ
क्रिकेट पायें
शोर मचाएँ

क्रिकेट चबाएँ
क्रिकेट खाएँ
क्रिकेट में अपनी
दुनिया बसाएँ

क्रिकेट पढ़ाएँ
क्रिकेट लाएँ
क्रिकेट मतलब
समय गँवाएँ

गिफ्ट की ऑक्शन

1964 में भारत यात्रा से वापसी के दिन पोप एयरपोर्ट पर मदर टरेसा से मिलने का इंतजार करते रहे पर मदर अपने सामाजिक कार्य में व्यस्त होने की वजह से वहां समय से न पहुच सकी । पोप अपनी महंगी कार मदर को गिफ्ट करने के लिए छोड़ गये । जब वे वहां पहुची और उन्हें कार की चाबी सौंपी गई तो वो सिर्फ इतना ही बोलीं - अरे यह तो झुग्गियों में नहीं जा सकती । उन्होंने कार का दरवाजा तक नहीं खोला और वहीं खड़े-खड़े उस महंगी कार को नीलाम कर दिया और प्राप्त राशि से कोढ़ियों के लिए एक बड़ी कॉलोनी बनवाने का फैसला किया । मदर खुद केवल तीन सस्ती साड़ियां ही रखती थी - एक पहनने वाली, दूसरी घुलने वाली और तीसरी किसी खास मौके के लिए । महात्मा गांधी भी अपने सादे कपडों में ही क्वीन से मिलने लंदन गये थे।

कालेघन जैसे व्यापारिक स्रोत से मिले काले सूट को नीलाम करके सफेद धन में बदलने से गंगा या यमुना की सफाई कैसे होगी ? वैसे सरकार को नेताओं के गुप्त सामानों जैसे अडरगारमेंटस आक्शन करके सांसद निधि के लिए जरूरी राजस्व तो मिल ही सकता है । फंडरेजिंग डिनरे के बाद नीलामी का यह नया तरीका अपनाना लोकतांत्रिक अर्थशास्त्र के लिए अच्छा उपाय है !

वक़्त के साथ हर कोई बदल जाता है लेकिन गलती उसकी नहीं जो बदलता है। गलती उसकी होती है जो पहले जैसा रह जाता है।

यह सरकार हमारी है , अब जिम्मेदारी भारी है

अरविंद केजरीवाल जी से आम मतदाता की गुजारिश

- सदन में विपक्ष का नेता रखकर अपनी दरियादिली का परिचय दें ।
- पार्टी के अंदर भी डेमोक्रसी बनायें रखें ताकि लोग संगठित रहें ।
- पार्टी सदस्यों के लिए ईमानदारी और सच्चाई का फिल्टर लगायें ।
- अन्य राज्यों में समीकरण बैठाने के चक्कर में पारंपरिक दलों से समझौते न करें ।
- मीडिया में पब्लिसिटी से बचें , ये किसी के सगे नहीं है और अक्सर खरीदाऊ हैं
- नेट और मोबाइल से ज्यादा लोगों के बीच में जाना जरूरी है ।
- बिजनेसमैन के करप्शन की बात भी करें ।
- संवेदनशील मुद्दों पर तुरंत टकराव की स्थिति न बनायें ।
- केंद्र से तालमेल जरूरी है पर उनके झांसे में आने से बचें ।
- सत्ता के अहंकार से अपने साथियों को बचायें । अहंकार किसी का नहीं टिकता चाहे इंदिरा हों या मोदी ।
- सारे सरकारी लोग बेईमान नहीं हैं इसलिए स्टिंग आपरेशन की दहशत न फैलायें ।
- बदला लने के लिए नहीं बदलने के लिए फैसले लें ।

'आप' की जीत का असर और उससे कुछ सबक

- विपक्ष का मनोबल बढ़ा
- राजा का अहंकार चकनाचूर हुआ
- माफी मांगने का महत्व पता चला
- अश्वमेधी मिशन पर अंकुश लगा
- जनसंपर्क और नेटवर्किंग जरूरी हैं
- नकारात्मक चुनावी प्रचार नुकसान दे सकता है
- पेराशूट वाले कैंडीडेट उतारने से कैडर में असंतोष पैदा होता है
- इलेक्शन एक्जाम जैसा है इसकी तैयारी में सतत मेहनत करनी चाहिये

बुक पोस्ट

दिल्ली के रामलीला मैदान से संवैधानिक की ईश्वरीय शपथ लेने वाली सरकारी रस्म का गवाह बनकर मैं जलसे की भीड़ के साथ वापस लौट रहा था । सड़क के बीचोंबीच बैठा एक अपाहिज भीख मांगते हुए आवाज लगा रहा था - केजरीवाल जिन्दाबाद । मैं पहले तो आगे निकल गया फिर न जाने क्या सोचकर वापिस मुड़ा और उसके हाथ में पांच का सिक्का देकर बोला - बोलो आम आदमी जिंदाबाद । उसने एक बार के लिए तो मेरे बोल दोहराये पर थोड़ी देर बाद उसके मुंह से नया नारा सुनाई पड़ा - पांच साल केजरीवाल ।

अवाम को अपनी सरकार से भयभीत नहीं होना चाहिये
बल्कि सरकार को जनता से डरते रहना चाहिये

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **4**	अप्रैल **2015**	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

हरिवंशराय बच्चन जी एक खूबसूरत कविता

"रब" ने नवाजा हमें. जिंदगी देकर;
और हम. "शौहरत" मांगते रह गये
जिंदगी गुजार दी शौहरत के पीछे;
फिर जीने की "मौहलत" मांगते रह गये

ये कफन , ये जनाज़े, ये "कब्र" सिर्फ बातें हैं.
मेरे दोस्त
वरना मर तो इंसान तभी जाता है
जब याद करने वाला कोई ना हो

ये समंदर भी तेरी तरह खुदगर्ज़ निकला
ज़िंदा थे . तो तैरने न दिया
और मर गए तो डूबने न दिया

क्या बात करे इस दुनिया. की
"हर शख्स के अपने अफसाने हे"
जो सामने हे. उसे लोग बुरा कहते. हे,
जिसको देखा नहीं उसे सब "खुदा" कहते है

यह मत पूछो कि समाज ने आपके लिए क्या किया है !
यह बताओ कि आपने समाज के लिए क्या किया है ?

एक दिन भी जी मगर
तू ताज बनकर जी,
अटल विश्वास बनकर जी,
अमर युग-गान बनकर जी
मत पुजारी बन
स्वयं भगवान बनकर जी !

अरे ओ चिड़िया ,
मेरे लिए कहीं से पंख ला दो
मुझे भी उड़ना सिखला दो
मैं आदमी की जून में क्यों पैदा हुआ
मेरी जिंदगी को मुडो फलसफा बतला दो

(संजीबा)

यारों चलो उठो भागों दौड़ो
मौत से पहले जीना न छोड़ो

रोज के किस्से

एक छोटा बच्चा मुझे अपनी हरी टीशर्ट दिखाकर बता रहा था कि सब उसकी ड्रेस की तारीफ कर रहे थे । दरअसल वह किसी धार्मिक कार्यक्रम में अपने मम्मीपापा के साथ गया था और वहां लोग हरिबोल-हरिबोल के नारे लगा रहे थे । कल जब उसे खेलने के लिए हरी बॉल भी मिल गई तो वह और खुश हो गया ।

मैं एक कपडे की दुकान पर बैठा था । जब मैने पूछा कि काम कैसा चल रहा है तो दुकानदार बोला - आजकल तो कृष्ण पक्ष चल रहा है । जब मैंने कहा कि अभी पांच दिन पहले ही तो अमावस गई है तो उसने कहा - पर महीने का अंतिम हफ्ता जो है । भई हमारा शुक्ल पक्ष तो महीनें के शुरूआती दिनो में ही रहता है जब लोगों को तनख्वाह मिलती है।

मैनं पूछा एक भिखारी से -
हिन्दू हो या मुसलमान ?
गजब का जवाब मिला उससे :
साहब मैं हूं भूखा इंसान
न किसी को परवाह , न ही कोई मेहरबान

जेबकतरा / रोहित कुमार 'हैप्पी'

जेबकतरे ने उसकी जेब काटी तो लगा था कि काफी माल हाथ लगा है , भारी जान पड़ती थी पर जब देखा तो सब के सब काग़ज़ निकले। काग़ज़ों पर नजर डाली तो तीन कविताएँ, एक कहानी और दो लघु-कथाएं थीं । नोट एक भी न था । जेबकतरे को लेखक की जेब काटने का पछतावा हो रहा था ।

नजरिया / शिवराज गूजर

सीट दो की है तो क्या हुआ , थोड़ा सा खिसक कर किसी को बेठा लेंगे तो क्या चला जाएगा ? इंसानियत भी कोई चीज होती है , बस में मेरी बगल मैं खड़े सज्जन सीटों पर बैठे लोगों को कोसते हुए बडबडा रहे थे । अगले स्टोपेज पर एक सवारी उतारी तो उन महाशय को भी सीट मिल गयी । वह भी मेरी तरह ही दुबले पतले से थे , इससे मुझे भी थोडी उम्मीद जगी । मैंने उनसे कहा - भाईसाहब , प्लीज थोड़ा सा खिसक जाओ तो मैं भी एडजस्ट हो जाऊं , इतना सुनते ही वे भड़क गए बोले - तुम्हें दिखाई नहीं देता , सीट दो की है और हम दो ही बैठे हैं , कहाँ जगह दिख रही है तुम्हें ? बस अपनी सहूलियत देखते हैं सब , दूसरे की परेशानी नही समझते ।

मेजबान ने पानी पिलाया उसका प्रचार करो,
उसने चाय नही पिलाई इसका जिक्र जरूरी नहीं है ।

आदमी आदमी के बीच फासले जो बढने लगे
आभासी दुनिया के सामाजिक रिश्ते पनपने लगे ।

जज्बे की परख

गोपाल कृष्ण गोखले जी को किसी ने जानकारी दी कि मुम्बई नगर पालिका में एक इंजीनियर है जो आपकी संस्था भारत सेवक समाज में शामिल होना चाहता है पर वह नौकरी से तभी इस्तीफा देगा जब उसको अपनी संस्था में लेने के लिये आप मंजूरी दे देंगें। गोखले जी उस इंजीनियर की भावन को जांचना चाहते थे । उन्होने कहा – " पहले वह नौकरी से इस्तीफा दे दे फिर उसके प्रार्थना पत्र पर विचार किया जायेगा । " संदेश मिलते ही उस इंजीनियर ने नौकरी छोड़ दी। यही व्यक्ति आगे चलकर ठक्कर बापा के नाम से मश्हूर हुआ।

अलग अलग मापदंड

पॉलीटिक्स में अगर कोई झूठ बोले , तिगड़मबाजी करें , वायदे से मुकर जाये, दल बदले तो लोगों को अजीब नहीं लगता क्यूंकि उनसे इससे इतर उम्मीद भी नहीं होती है पर यदि यही बाते रिलीजन मे कोई थोड़ी सी करें तो उसे गलत माना जायेगा। इसी तरह बिजनेस में कोई टैक्स चोरी करे , महंगा सामान बेचे , खराब क्वालिटी सप्लाई करे रिश्वत देकर कान्ट्रैक्ट हासिल करे तो लोग उसे उतना गलत नहीं मानेंगे क्यूंकि बिजनेसमैन ज्यादा प्रोफिट कमाने के लिए ऐसा करते ही हैं करेंगे ही पर नौकरी (वो भी सरकारी) में इस तरह की बातों को का अंश मात्र भी गलत माना जायेगा।

वैसे तो जीवन के किसी भी क्षेत्र में अनीति को सही नहीं ठहराया जा सकता और सभी को ईमानदारी व सच्चाई से अपना फर्ज निभाना चाहिए पर मापदंड और बैंचमार्क संस्था और समय के हिसाब से जहन में बन जाते है और उन पर ही हम किसी का मूल्यांकन करते है।

विचार बिंदु

यदि तुम वास्तव में कुछ करना चाहते हो तो तुम्हें कोई रास्ता और तरीका मिल ही जायेगा । यदि नही करना चाहते तो कोई बहाना ढूंढ ही लोगे।

आप रोज जो करते है वह ज्यादा मायने रखा है उसकी तुलना में जो आप कभी कभार करतें है ।

कुछ और बनने की कोशिश में आप वो भी नहीं रहते है जो है और एक तरह से खुद को भी खो बैठते हैं ।

केवल चाहना और जानना ही पर्याप्त है, कार्य करना भी जरूरी है ।

यदि आप सही दिशा में चल रहें है तो गति ज्यादा मायने नहीं रखती ।

हमेशा इस बात पर ध्यान दो कि तुम अब तक कितना चल चुके हो बजाय इसके कि अभी और कितना सफर बाकी है ।

पूरा जो आदमी हो , वो आखिर नही मिला धड़ मिल गया अगर तो यहां सिर नही मिला	मत आना फरेब में हाथों की लकीरों के ज्योतिष की दुकान पर मुकद्दर नहीं बिका करते

लोक मर्यादा , अप्रैल **2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

आप से ऐसी उम्मीद नहीं थी

बेमौसम की बरसात हुई , क्या नुकसान होगा फसल को पता नहीं !

वैसे राजनीति कुश्ती और कबडडी जैसा खेल है जहां हर खिलाड़ी को अपने-अपने दांवपेच इस्तेमाल करने ही पड़ते हैं और सभी दल देरसवेर विस्तार उसी दलदल में फंस जाते हैं मसलन

- पर्सनलिटी कल्ट और तानाशाही
- वैचारिक संकीर्णता और कटटरपन
- तिगडमबाजी और समझौते
- पापुलरिटी वाली लफ्फाजी और बड़े बड़े वायदे / दावे
- जाति, धर्म और क्षेत्रीयवाद

बर्तनों का किचन-कैबिनेट में अपनी पोजीशन बनाने के लिए टकराना अवश्यंभावी है और कुछ टूटेफूटे बर्तन घर से बाहर भी चले जाते हैं ।

डीडी मिश्रा बंगलौर से

सत्य कहाँ छुप पाता है
छुपने से या छुपाने से
चाहे कितनी बात छुपालें
चुप रहते या खांसी से

बुक पोस्ट

लोकतंत्र - लोकमत - लोकसेवक – लोकसभा - लोकहित - लोकनायक

हाथी का खरीदना आसान होता है, उसे चारा देना मुष्किल।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **5** | मई **2015** | **वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

सदभाव का तराना / विपिन कुमार त्रिपाठी

प्यार के दो बोल मीठे , केवल सुनाते जाइये
उम्र भर की पीर को पल में मिटाते जाइये

मैं, मेरा मजहब व मेरा देश है सबसे बड़ा
इन खयालो से जरा आगे निकलते जाइये

दूसरों के दर्द का अहसास बढ़ता जायेगा
सामने दीवार है उसको हटाते जाइये

सच से बढ़कर है नहीं मजहब कोई संसार में
उसकी खातिर जान की बाजी लगाते जाइये।

रोग को मिटा के, चलो रोगी को बचायें हम
पाप की उखाड़ जड़, पापी को बचायें हम
जुल्म को खतम कर, जुल्मी को बचायें हम
अज्ञान को रोक कर, अबोध को बचायें हम

(नारायण भाई देसाई)

अपनी आदतों के अनुसार चलने में इतनी मूर्खतायें नही होती जितनी दुनिया का लिहाज रखकर चलने में होती हैं ।

खुली आंखों से ही हम देख सकत हैं
खुले कानों से ही हम सुन सकते हैं
खुले दिमाग से ही हम सोच सकते हैं
खुले दिल से ही हम प्यार कर सकते हैं

हौसला न छोड़ यार
सामना कर तूफान का
देख रंग बदल रहा है
लाल आसमान का

इसान ने शहरों का निर्माण किया है
गांव और अदिवासी तो सृष्टिकर्ता की कृति हैं ।

कब्रिस्तान में एक पत्थर पर लिखा था - “ ये जगह उन लोगों से भरी पड़ी है जो समझते थे कि दुनिया उनके बगैर नहीं चल सकती । ”

रोज के किस्से

मालकिन अपनी महंगी कार की पाछे वाली सोफेनुमा सीट पर बैठी थी । उसकी गोद में विदेशी नस्ल का अजीब सी शक्ल वाला पिल्ला था । अपना बच्चा ड्राइवर के साथ सामने वाली सीट पर बैठे नौकर की गोद में था ।

गर्मी की एक दोपहर में मैं दिल्ली के जंतर-मंतर पर घूम रहा था। भूख लगी हुई थी, इसलिये वहीं खोमचेवाले से लेकर दो कुलचे खाए और पास में खड़े पानी के ठेले पर गया तो देखा कि ठेले वाला भी खाना खाकर पानी पी रहा था पर बोतल से, जब मैनें पूछा कि अपने ठेले की मशीन का ठंडा पानी क्यूं नहीं पीते तो वह बोला - '' बाबू जी बहुत महंगा पड़ता है इसलिये अपना रोटी-पानी घर से लेकर चलते हैं ।''

नजरिया /

शिष्य ने गृरु से कहा - ' गुरुदेव । एक आदमी ने आश्रम के लिए गाय दान की है । ' गुरु बोले - ' चलो अच्छा हुआ , दूध पीने को मिलेगा । एक हफ्ते बाद वही चेला गुरु जी के पास आया और जब उसने थोड़ा मायूस होकर बताया कि जिस आदमी ने गाय दी थी वह उसे वापिस ले गया तो गुरुदेव सहजता से बोले - ' चलो अच्छा हुआ गोबर उठाने की झंझट से मुक्ति मिली । '

मकड़ा और मक्खी / बिल्हेल्म लिब्कनेख्त (19वीं सदी के जर्मनी के मजदूर नेता)

मकड़ा है - मालिक, पूंजीपति, शोषक ,सट्टेबाज, भ्रष्टाचारी, महंत : हर तरह के परजीवी, हरामखोर, निरेकुशे लोग जिनके दबाव में हम तड़पते है, कष्ट झेलते हैं । वे हमें अपने पैरों तले रौदते हैं और हमारी तकलीर्फो की खिल्ली उड़ाते हैं ।

मक्खी हैं - गरीब, मजदूर और मेहनतकश लोग जिन्हें बेरहम कानूनों के आगे झुकना पड़ता हैं । वे साधनहीन हैं । वह जमींदारों के लिए जमीन जोतता हैं , अनाज बोता है, फसल उगाता हैं पर उसका स्वाद नहीं चख सकता । उसकी मेहनत से बड़े कारखानों के मालिक- मकड़े खूब मुनाफा कमाते हैं पर उसकी जायज मजदूरी भी ठीक से नहीं देते ।'

मक्खियों , यदि तुम चाहों तो मकड़े के जालों को तहस-नहस कर सकती हो क्यूंकि मकड़े कितने भी ताकतवर क्यूं न हो , उनकी संख्या बहुत कम हैं । तुम्हीं असली दुनिया की असली बुनियाद हो - बस तुम एक हो जाओं और अपनी जी का इरादा रखो ।

जीना है तो मरना सीखो
कदम कदम पर लडना सीखो

पहले वो करों जो जरुरी हो , फिर वो जो संभव लगे और अचानक तुम पाओगे कि तुम वो कर रहे हो जो तुम्हें शुरूआत में असंभव लग रहा था । '

जब तुम वायदा करते हो तो एक उम्मीद जगाते हो
जब वायदा निभाते हो तो विश्वास बढ़ाते हो

नारायण भाई देसाई महात्मा गांधी जी के निजी सचिव महादेव देसाई के पुत्र थे उनका इसी साल मार्च 2015 में निधन हो गया । गांधी जी को समझने और जीने वाले कुछ बिरले लोगों में से एक थे । बापू को उन्होने गांधीकथा के अनूठे प्रयोग से हमारी पीढ़ी के लिए जीवंत किया । वे इसे बड़े चाव से सुनाते थे । उनको श्रद्धांजलि देते हुए लोकमर्यादा के पाठकों के लिए गांधीकथा के दो प्रसंग प्रस्तुत कर रहे हैं :

प्रसंग 1

जब जवाहरलाल नेहरु ने आजाद देश के पहले मंत्रिमंडल की सूची बनाकर महात्मा गांधी जी को दिखाई तो उन्होंने उसमें में एक नाम जोड़ दिया - बी आर अम्बेडकर नेहरु ने कहा - ' यह क्या बापू, अंबेडकर ने तो जिदंगी भर कांग्रेस का विरोध किया है । यह सुनकर गांधी जी ने सहज भाव से कहा- ' आपको देश की सरकार बनानी है या कांग्रेस की

प्रसंग 2

यह महात्मा गांधी जी के सचिव रहे प्यारेलाल के साथ अप्रैल 1948 में हुई घटना है । वे कनाट प्लेस के खादी भंडार से कुछ खरीद कर बार निकल रहा थे कि इतने में पीछे से अचानक एक गाड़ी आई और उनके सामने आकर रुक गई । गाड़ी का दरवाजा खुला और रौबीले अंबेडकर बाहर निकले । अंबेडकर बोले - बापू आज जिंदा होते तो कितना खुश होते । दरअसल गांधी जी ने प्रतिज्ञा की था - ' मैं केवल उसी शादी में उपस्थित रहूंगा जिसमें एक पक्ष दलित और दूसरा गैर- दलित होगा । अंबेडकर एक स्वर्ण कन्या सुशीला से दूसरी शादी करने जा रहें थे ।

शीतल शक्ति

बारदोली सत्याग्रह में वल्लभभाई पटेल ने किसानों को अंहिंसा आन्दोलन के लिए समझाते हुए कहा - ' लोहा तो गरम हैं और परिस्थिति भी अनुकुल हैं इसलिए हमें लोहे को पीटना हैं । पीट कर लोहे को टेढा करना हैं , लेकिन ध्यान रखो कि लोहे को पीटनेवाला जो हथौड़ा होता हैं उसका हाथ लकड़ी का होता हैं । वह अगर गरम हो जाय तो हाथ जल जायेगा । हथौड़े से पीटना तो चाहिए पर हाथ बिल्कुल शीतल रखना चाहिए । यही सच्ची अहिंसा है । ' इसी आंदोलन में लौहपुरुष को गांधी जी ने सरदार की उपाधी से नवाजा था ।

कुछ आरबी जन- कहावतें

- जब तुम्हारा चाहा न हो , वह चाहो जो हों
- जो तुमहारे साथ न चलें , तुम उसके साथ चलो
- दिमाग देखले के लिए होता है और दिल सुनने के लिए
- शेर के नेतृत्ववाली भेड़ों की सेना , भेड के नेतृत्वाली शेरों की सेना को हरा देगी
- अंदर आने से पहले बाहर जाने की सोचो
- अनुभवी से पूछो , चिक्त्सिक से नहीं
- सेहत है तो उम्मीद हैं , उम्मीद हैं तो सब कुछ हैं

ना तो इतने कड़वे बनो की कोई थूक दे; और ; ना ही इतने मीठे बनो की कोई निगल जाये।

लोक मर्यादा , मई **2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

किसान का समर्पित रामकुमार वर्मा जी की मशहूर कविता

हे ग्राम देवता ! नमस्कार !
सोने-चाँदी से नहीं किंतु
तुमने मिट्टी से दिया प्यार ।
जन कोलाहल से दूर-
कहीं एकाकी सिमटा-सा निवास,
रवि-शशि का उतना नहीं
कि जितना प्राणों का होता प्रकाश
श्रम वैभव के बल पर करते हो
जड़ में चेतन का विकास
दानों-दानों में फूट रहे
सौ-सौ दानों के हरे हास
यह है न पसीने की धारा
यह गंगा की है धवल धार
जो है गतिशील सभी ऋतु में
गर्मी वर्षा हो या कि ठंड
जग को देते हो पुरस्कार
देकर अपने को कठिन दंड !
झोपड़ी झुकाकर तुम अपनी
ऊँचे करते हो राज-द्वार
ये खेत तुम्हारी भरी-सृष्टि
तिल-तिल कर बोये प्राण-बीज
बस चार अन्न के दाने ही
नैवेद्य तुम्हारा है उदार
तुम जन मन के अधिनायक हो
तुम हँसो कि फूले-फले देश
आओ, सिंहासन पर बैठो
यह राज्य तुम्हारा है अशेष
अपनी कविता से आज तुम्हारी
विमल आरती लूँ उतार
हे ग्राम देवता ! नमस्कार

सफरनामा

- जहां पर हैं , वहीं से चलना होगा
- यकीन रखें कि मंजिल पर जरूर पहुंचेगें
- सीधे रास्ते पर चलें
- दिशा सही होनी चाहिए गति कम भी हो तो चलेगी
- थक जाये तो थेड़ा सुस्ताकर फिर चलना शुरू कर दें
- गाइड और मैंप मदद कर सकते है किन्तु चलना खुद को ही पड़ेगा

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **6**	**जून 2015**	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8527226223)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

पुर्नजन्म की तिब्बती बोधकथा

आदमी मछली खा रहा था और एक कुतिया के ऊपर पत्थर फेंक रहा था जो हडिडयों की तरफ लपक रही थी । आदमी की गोद में बच्चा था ।

पुराने जन्म में बच्चा आदमी का दुश्मन था , मछली आदमी का पिता था और कुतिया आदमी की मां थी ।

वो अपने पिता का मांस खाता हैं । अपनी मां को पत्थर मारता है । अपने दुश्मन को गोद में उठाये हैं । पत्नी अपने पति हडिडयों पर लपक रही है ।

मुझे दुनिया का नाटक देखकर हंसी आती हैं ।

धर्म से कर्म इसलिए महत्वपूर्ण है क्यूंकि " धर्म " करके भगवान से मांगना पडता है जबकि "कर्म" करने से भगवान को खुद ही देना पडता है ।

दिल में जो डर का किला है
तोड़ दो अंदर से तुम
एक ही धक्के से
अपने आप यह ढ़ह जाएगा
आओ मिलकर हम आगे बढ़ें
अधिकार अपने छीन लो
काफिला जो चल पड़ा है
अब न रोका जाएगा

(सफदर हाशमी)

यदि आपको अपना दर्द महसूस होता है तो आप जिन्दा है
और यदि दूसरो का दर्द महसूस होता है तो आप इंसा है ।

फैसला / मनोज कुमार 'मैथिल'

" हुजुर, जज साहब ने तो मेरे बेटे को बाईज्जत बरी कर दिया है फिर भी आप उसे रिहा क्यों नहीं कर रहे हैं |"

" देखो, अभी हमारे पास लिखित आदेश नहीं पहुंचा है और आगे तीन दिन की छुट्टी है इसलिए तुम्हारा बेटा उसके बाद ही रिहा होगा |"

" क्यों, सरकार यहाँ तो सजा होने के बाद भी जेल नहीं जाते तुरंत जमानत मिल जाती है | तो मेरा बेटा रिहा क्यों नहीं होगा ? "

अरे, ओ तू क्या समझता है तेरा बेटा कोई सलमान खान है क्या ? "

जसबीर चावला की सामयिक कविता

उनकी निचली अदालत की "फांसी"
हाई कोर्ट में
आजीवन कारावास में बदलगई,
और अंत में
सुप्रीम कोर्ट की अपील में
वो ही फांसी
बाइज्जत रिहा हो गई
जुर्म एक,
फैसला अनेक,
शायद जज
सरकारी नौकर से जादूगर बन गया,
और अदालत
काला जादू बन गई

सभी अदालतों के ऊपर अन्तरात्मा की अदालत होती है ।

(महात्मा गांधी)

वो देश को उपनिवेशवाद के सलाद के साथ खाते थे । ये लोकतंत्र के अचार के साथ खाते हैं !

(हरिशंकर परसाई)

जब राजा कारोबारी व व्याkपारी हो जायेगा तो जनता भिखारी हो जायेगी।

(चाणक्य)

बाहर झाड़ू हाथ में अन्दर भरी बबूल
उनको भी तो साफ करो, अन्दर जो हैं शूल
(निदा फाजली)

जब तुम गुस्से में हो तो कोई फैसला मत लो
जब तुम खुशी में हो तो कोई वायदा मत करो।

प्रेरक प्रसंग

एक बार खेतड़ी नरेश ने स्वामी विवेकानंद को अपने यहाँ भोजन पर आमंत्रित किया। उन्हें खिचड़ी बहुत पसंद थी इसलिए उन्हें गरम-गरम खिचड़ी परोसी गयी. खिचड़ी में ढेर सारा घी होने की वजह से काफी अच्छी खुशबू आ रही थी जो स्वामीजी के मन को अपनी ओर खींची चली जा रही थी । उन्हांने बिना देर किये तुरंत थाल के बीच में ही हाथ डाल दिया खिचड़ी अभी बहुत गरम थी इस वजह से स्वामी जी की उंगलिया जलने लगीं । मौके की नजाकत को देखकर राजा ने स्वामी जी को कहा - 'गरम खिचड़ी को बीच से न खाकर हमेशा किनारे से ही खाना चाहिए ।' जब भोजन खत्म हो गया तो चलते वक्त स्वामी विवेकानंद ने राजा से कहा - "राजन आज तो हमे खिचड़ी से भी ज्ञान प्राप्त हो गया है कि कोई भी काम बीच से न शुरू करके एक छोर से ही करना चाहिए ।"

खोटा सिक्का (फेसबुक से साभार)

बस के चलने में अभी देरी थी। उसने सोचा तब तक एक कप चाय ही पी ली जाये। चाय पीकर जब उसने पांच का सिक्का काउंटर पर दिया तो चाय वाले ने उसे खोटा सिक्का कहकर लौटा दिया। चाय वाले का सही भुगतान करके कुछ सोचकर उसने रास्ते में बिस्कुट का पैकेट खरीदा और उसे वही पांच सिक्का थमाया तो दुकानदार ने भी खोटा देखकर सिक्का लौटा दिया । पांच रूपये को चलाने की कोशिश में उसने दस रूपये खर्च कर दिये । मन की उथलपुथल में वह खोटा सिक्का कंडक्टर को देने की हिम्मत नहीं जुटा पाया । उसे अपने आप पर बहुत खीझ हो रही थी । बस गंगा के पुल से गुजर रही थी। सहसा वह अपने आप को हल्का महसूस करने लगा । उसने वह सिक्का जेब से निकाल कर गंगा मैया की तरफ उछाल दी और हाथ जोड़ लिये ।

नाना जी के किस्से / सारा भारती (कलकत्ता) : 10 वर्ष की छोटी बच्ची

जिनको सब लोग अशोक (सेकसरिया) जी कहते थे, उनको मैं नाना जी बुलाती थी। नाना जी मुझे देवी जी बोलते थे। नाना जी मेरी बातें सुनकर खूब हसते थे। उनकी एक आदत मुझे अच्छी नही लगती थी । वह यह कि नाना जी बहुत ज्यादा सिगरेट पीते थे। मैने उनसे कई बार कहा की वे सिगरेट छोड़ दे लेकिन वे नही मानतें थे। एक दिन मैने कहा कि आप सिगरेट नहीं छोड़ेगे तब मै अनशन करूंगी। उस बात पर वे खूब हसे। उन्होने मुझसे पुछा '' देवी जी आप अनशन का मतलब समझती है । ''

उन दिनों वोट होने वाला था और नाना जी और पापा जी जब तब खाली वोट के बारे में ही बात करते रहते थे। मैने एक दिन पूछा की नाना जी, बच्चों को वोट क्यों नहीं देने को मिलता है तो नाना जी ने कहा ऐसा माना जाता है कि बच्चे नासमझ होते है और उनको कोई चीज देकर फुसलाया जा सकता है। मैने नाना जी को कहा कि वैसे तो बड़ें भी नासमझ होते है और उनको भी फुसलाया जा सकता है। अच्छा कम से कम इतना तो होना ही चाहिये कि बच्चों के वोट को आधा वोट माना जाय। तब नाना जी ने कहा - तुम्हारी यह बात तो सही है, इसको ''सामयिक वार्ता'' में लिखो।

लोक मर्यादा , **जून 2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

मां को समर्पित मुनव्वर राणा के चंद अशआर

जब भी कश्ती मेरी सैलाब में आ जाती है ।
माँ दुआ करती हुई मेरे ख्वाब में आ जाती है ।।

मैंने रोते हुए पोंछे थे किसी दिन आँसू ।
मुद्दतों माँ ने नहीं धोया दुपट्टा अपना ।।

लबों पे उसके कभी बद्दुआ नहीं होती ।
बस एक माँ है जो मुझसे ख़फ़ा नहीं होती ।।

इस तरह मेरे गुनाहों को वो धो देती है ।
माँ बहुत गुस्से में होती है तो रो देती है ।।

मेरी ख़्वाहिश है कि मैं फिर से फरिश्ता हो जाऊं ।
माँ से इस तरह लिपट जाऊं कि बच्चा हो जाऊं ।।

आओ गुनगुनायें

रोते रोते हंसना सीखो

हंसते हंसते रोना

जितनी चाबी भरी राम ने

उतना चले खिलौना

करते हैं खूब बातें जो चिड़ियों पे रहम की
रखते वही हैं लाल अब बूढ़े माँ-बाप को भूखा
(केदार)

बुक पोस्ट

कोल्ड ड्रिंक्स के स्वस्थ विकल्प

- नींबू शिकंजी
- मठठा छाछ
- आम का पना
- बेल का शर्वत कच्ची लससी
- तरडूज खरबूज
- खीरा-ककड़ी

जागो ग्राहक जागो

- जब क्वालिटी खराब निकले
- जब ज्यादा कीमत वसूली जाए
- जब रसीद न मिले
- जब झूठे दावे और वायदे हों
- जबठगा हुआ महसूस करें
- अपना हक जानें और जताये

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

<table>
<tr><td colspan="3" align="center">लोक मर्यादा</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="center">समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास</td></tr>
<tr><td>वर्ष 20 अंक 7</td><td>जुलाई 2015</td><td>वार्षिक शुल्क : 50 रूपये</td></tr>
<tr><td rowspan="2">संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com</td><td colspan="2">संतुलन का योग
दिल + दिमाग
प्रकृति + पुरूष
मन + तन
किस्मत + मेहनत
कला + विज्ञान
धर्म + अर्थ
दीन + दुनिया
अंदर + बाहर
फैमिली + कैरियर
शारीरिक श्रम + बौद्धिक श्रम</td></tr>
<tr><td colspan="2">समझ और संयम
• आंखो से क्या और कितना देखा चाहिए
• कानों से क्या और कितना सुनना चाहिए
• मुंह से क्या और कितना बोलना चाहिए
• कब क्या और कितना खाना चाहिए
• किससे मिलना चाहिये
• कब और कितना सोना चाहिये
• किसकी वकालत करनी चाहिये</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="center">दीवारें तोड़ दो
सबको जोड़ दो
नफरत छोड़ दो
धारा मोड़ दो</td></tr>
<tr><td colspan="3">भविष्य में हम कहां होगे यह इस बात पर निर्भर करता हैं कि वर्तमान में कहां हैं और हम किधर चल रहें हैं</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="center">सुबह उठो तो सोचो - मैं आज अच्छा क्या करुंगा
रात सोओ तो पूछो - मैंने आज अच्छा क्या किया ।
(बैंजामिन फ्रैंकलिन)</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="center">तन से सेवा कीजिये , मन से भला विचार
धन से इस संसार में करिये परोपकार</td></tr>
</table>

हिन्दी के तीन मशहूर साहित्यकारों की लघुकथायें

चन्द्रधर शर्मा गुलेरी

एक शिक्षक को अपने इंस्पेक्टर के दौरे का भय हुआ और वह क्लास को भूगोल रटाने लगा । कहने लगा कि पृथ्वी गोल है । यदि इंस्पेक्टर पूछे कि पृथ्वी का आकार कैसा है और तुम्हें याद न हो तो मैं सुंघनी की डिबिया दिखाऊंगा , उसे देखकर उत्तर देना। गुरुजी की डिबिया गोल थी ।

इंस्पेक्टर ने आकर वही प्रश्न एक विद्यार्थी से किया और उसने बड़ी उत्कंठा से शिक्षक की ओर देखा । गुरु ने जेब में से चौकोर डिबिया निकाली । भूल से दूसरी डिबिया आई थी । लड़का बोला , "बुधवार को पृथ्वी चौकौर होती है और बाकी सब दिन गोल ।"

कन्हैयालाल मिश्र प्रभाकर

मैं अपना काम ठीक-ठाक करुंगा और उसका पूरा-पूरा फल पाऊंगा ! ' यह एक ने कहा।

'मैं अपना काम ठीक-ठाक करुंगा और निश्चय ही भगवान उसका पूरा फल मुझे देंगे ! ' यह दूसरे ने कहा ।

'मैं अपना काम ठीक करुंगा। फल के बारे में सोचना मेरा काम नहीं । ' यह तीसरे ने कहा।

'मैं काम-काज और फल, दोनों के झमेले में नहीं पड़ता। जो होता है, सब ठीक है। जो होगा सब ठीक होगा । ' यह चौथे ने कहा।

आकाश सबकी सुन रहा था। उसने कहा, ' पहला गृहस्थ है, दूसरा भक्त है, तीसरा ज्ञानी है, पर चौथा परमहंस है या अहदी (आलसी) ; यह मैं कह नहीं सकता ! '

-

हरिशंकर परसाई

एक जनहित की संस्था में कुछ सदस्यों ने आवाज उठाई , ' संस्था का काम असंतोषजनक चल रहा है। इसमें बहुत सुधार होना चाहिए। संस्था बरबाद हो रही है। इसे डूबने से बचाना चाहिए। इसको या तो सुधारना चाहिए या भंग कर देना चाहिए।

संस्था के अध्यक्ष ने पूछा कि किन-किन सदस्यों को असंतोष है।

दस सदस्यों ने असंतोष व्यक्त किया।

अध्यक्ष ने कहा, ' हमें सब लोगों का सहयोग चाहिए। सबको संतोष हो, इसी तरह हम काम करना चाहते हैं। आप दस सज्जन क्या सुधार चाहते हैं, कृपा कर बतलावें । '

और उन दस सदस्यों ने आपस में विचार कर जो सुधार सुझाए, वे ये थे -

' संस्था में चार सभापति, तीन उप-सभापति और तीन मंत्री और होने चाहिए। '

लोग संगमरमर हुए , हृदय हुए इस्पात
बर्फ हुई संवेदना , खत्म हुई सब बात
(ज्ञान चतुर्वेदी)

आम आदमी का धर्म

एक आदमी ने जुनैद फकीर से पूछा - मुझे सही राह बतलाइये '

जुनैद बोले - ' पहले यह तो बतलाओ तुम्हें कौन-सी राह चाहिए : आम या खास । आदमी ने जब इन दोनों रास्तों के बारे में पूछा तो उन्होंने बतलाया - 'आम यानि कि घरगृहस्थी में रहकर नेक काम किया करो और खास यानि कि दुनियादारी को छोड़कर इबादत में लग जाओ ।' खास बनने के चक्कर में आदमी आम भी नहीं रह पाया ।

दंतकथा

गुरू नानक अपने चेले मरदाना के साथ किसी गाँव में जा रहे थे। चलते-चलते रास्ते में एक मकई का खेत आया । मरदाना ने मकई का एक दाना निकाल कर हथेली पर रखा और गुरू जी से बोला - ' आप कहते रहते हैं कि परतात्मा सबको भोजन देता है और दाने दाने पर खाने वाले का नाम लिखा होता है , जरा बतलाइये तो इस दाने पर किसका नाम लिखा हैं । ' गुरूनानक मुस्कराये और सहजता से बोले - ' इस दाने पर एक मुर्गी का नाम लिखा हैं। ' मरदाने ने तुरंत मकई का वो दाना अपने मुँह मे डाला और बोला - ' देखो , कुदरत का यह नियम तो बड़ी आसानी से टूट गया ।' वो दाना मरदाना की श्वासनली में अटक गया। तकलीफ इतनी बढ़ गई कि हकीम के पास जाना पड़ा । दवाई सूंघते ही मरदाना को तेज छींकें आनी शुरू हो गई और छीँकने से मकई का वो दाना गले से निकल कर बाहर गिर गया। पास ही खड़ी मुर्गी ने झट से वो दाना खा लिया ।

नजरिया

एक बूढे व्यक्ति की मौत हो गई । उस दिन बरसात होने लगी । बेटा बोला - देखो देवता भी रो रहे हैं । बगल में दामाद जी बैठे थे , धीरे से बोले - ' नहीं वो खुश हो रहें हैं ।

लालच	तेरा भी मेरा
दान	मेरा भी तेरा
समझ	न कुछ मेरा न कुछ तेरा

मंथनीय

- सब एक ही मिट्टी के बने है पर एक चूल्हे में नहीं पके
- अपने पैरों पर खड़े रहते हुए मरना धुटने टेककर जीने से कहीं बेहतर हैं ।
- जे पढ़ता नहीं वह उससे बेहतर नहीं - जो पढ़ना नहीं जानता
- सुस्त लोग कभी खुशहाल नहीं हो सकते और खुशहाल लोग कभी सुस्त नहीं हो सकते
- कभी भी परछांई से डरना नहीं चाहिए क्योंकि इसका मतलब है कि आसपास कहीं रौशनी जरूर हैं ।
- परछाई के पीछे आप जितना दौड़ते हो तो उतना ही आगे भागती हैं ।
- सबसे बड़ा आर्शीवाद है बिजी रहो और सबसे बड़ा श्राप है कि तुम वेले हो जाओ
- किसी के भी पास सब कुछ नहीं है किंतु हर एक के पास कुछ न कुछ जरुर हैं
- उतत्साह इंसान को थकने नहीं देता और भरोसा उसे कमजोर नहीं होने देता
- मांगने पर देना अच्छा हैं लेकिन जरुरत महसूस करके बिन मांगे दंना और भी अच्छा हैं ।

लोक मर्यादा , **जुलाई 2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

कविता विष्णु नागर

वह आदमी नहीं रहा था
मशीन बन चुका था
इसलिए वह थकता नहीं था
गर्म जरुर होता था
वह बीमार नहीं होता था
खराब जरुर हो जाता था
उसका इलाज नहीं कराया जाता था
उसकी मरम्मत कराई जाती था
वह पहले काम करता था
अब उत्पादन करने लगा था
और वो मरा भी नहीं कभी
पुराना जरुर पड़ गया
इसलिए उसे जब कबाड़ में बेचा गया
तो भी मालिक को
अच्छे खासे पैसे मिल गए ।

जीवनदर्शन

- सादा रहें
- सीधे चलें
- सरल बनें
- सच कहें
- सहन करें
- सहयोग दें

कर्म करने वाले लोग
कभी विकारों में नही फंसते
कभी गरीब नहीं होते
कभी उदास नहीं होते

Busy रहो पर Easy भी रहो

ताला- चाबी

- हर ताले की एक खास चाबी होती हैं
- सही चाबी से ही ताला खुलता है
- छोटी चाबी से बड़े ताले खुल जाते हैं
- ताले के साथ् ही चाबी मिलती है
- ताला तोड़ने से बहता है खोलना
- ताला समस्या है और चाबी समाधान

बुक पोस्ट

जीना है तो मरना सीखो
कदम कदम पर लड़ना सीखो

न्याय का घंटा हैं पर बजता नहीं है और डराने वाली बात यह है कि इस सन्नारे और मौन का यह अर्थ निकाला जा रहा है कि कहीं अन्याय ही नहीं हैं ।

जिस समाज में कोई किसी का नौकर नहीं होगा, वहाँ नौकरी खोने का डर हमारे जीवन का सर्वस्व नहीं होगा।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **8** | **अगस्त 2015** | **वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8527226223)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

इबादत का तरीका

जब वूज़ू करो तो जवान की तरह तेजी से
जब नमाज पढ़ो तो बुजुर्गो की तरह आराम से
और जब दुआ मांगो
तो बच्चों की तरह सच्चे दिल से

मनन

संतुलित दिमाग जैसी कोई सादगी नहीं है,
संतोष जैसा कोई सुख नहीं है ,
लोभ जैसी कोई बीमारी नहीं है और
दया जैसा कोई पुण्य नहीं है ।

15 अगस्त पर

मेरा दीन अमन है
यह मेरा वतन है
मत बाटों
लाल और हरे रंगों में
सबकी छत पर
तिरंगा लहरने दो

हे धनियो . क्या दीन जनों की नहीं सुनते हो हाहाकार
जिसका मरे पड़ोसी भूखा उसके भोजन को धिक्कार
(बाल मुकुन्द गुप्त)

जब सारे पेड़ कट जायेंगे
जब सारे जानवर मर जायेंगे
जब सार पानी जहरीला हो जायेगा
जब सारी हवा दूषित हो जायेगी
तब आप सोचेंगे
क्या पैसे खाकर जीना संभव है !

तीन लघुकथायें / पवित्रा अग्रवाल

डुकरिया

ससुराल से पीहर आई बेटी से वहाँ के हाल चाल पूछते हुए माँ ने पूछा -- " तेरी डुकरिया के क्या हाल हैं ? '

" कौन डुकरिया माँ ? '

"अरे वही तेरी सास । '

" प्लीज माँ उन्हें डुकरिया मत कहो ...अच्छा नहीं लगता । '

" मैं तो हमेशा ही ऐसे कहती हूँ , इस से पहले तो तुझे कभी बुरा नहीं लगा... अब क्या हो गया ? '

" इस डुकरिया शब्द की चुभन का अहसास मुझे तब हुआ जब एक बार अपनी सास को भी आपके लिए इसी शब्द का इस्तमाल करते सुना था ...यद्यपि उन्होंने मेरे सामने नहीं कहा था । '

दूरदर्शी

"सर इस बार अपने भव्य समारोह के लिए आप किस उद्योगपति को बुला रहे हैं ? '

" इस वर्ष किसी उद्योगपति को नहीं , सेंट मेरी स्कूल की प्रिंसिपल को बुलाने का इरादा है । '

" क्यो सर हर वर्ष तो आप किसी ऐसे व्यक्ति को बुलाते थे जो अच्छा डोनेशन दे जाता था, इस बार प्रिंसिपल को क्यों ?..वहाँ तो डोनेशन लेने की परम्परा है, देने की नहीं । '

"अरे हम भी तो डोनेशन न देने वालों में से हैं... अगले वर्ष अपने परिवार के एक बच्चे का एडमीशन मुझे उन्हीं के स्कूल में कराना है, अब समझ में आया कुछ ?'

"जी सर, समझ गया ।“

इतना भारी

स्कूल जाते हुए बच्चे की नजर मम्मी द्वारा पढ़े जा रहे समाचार पत्र पर पड़ी । उसने उत्सुकता से उसमें छपे एक चित्र को देख कर अपनी मम्मी से पूछा -- " मम्मी यह हमारे गवर्नर का फोटो है न ?'

"हाँ '

"फोटो में ये इतने सारे लोग मिल कर गवर्नर अंकल को क्या दे रहे हैं ?'

"इन लोगों ने बाढ़ पीड़ितों के लिए एक लाख रुपया जमा किया है,उसी एक लाख रुपए का चैक गर्वनर को दे रहे हैं ।'

" मम्मी चैक बहुत भारी होता है क्या जो इतने लोगों को मिल कर उठाना पड़ रहा है ?'

बड़ा आदमी बनना अच्छी बात है लेकिन अच्छा आदमी बनना बहुत बड़ी बात है !

छोटी कहानी / अमीन कामिल

मोटर-कार सड़क किनारे खड़ी थी जिसकी खिड़की में से एक झबरा कुत्ता सिर बाहर निकाले कुछ देख रहा था। बाजारी कुत्तों ने जब उसे देखा तो मोटर को घेरकर लगे उस झबरे पर जोर-जोर से भूंकने। भौंकते-भौंकते जब वे थक गए तो झबरा कुत्ता उनसे बोला - 'दोस्तो, क्यों नाहक अपना गला फाड़ रहे हो ? मैं भी तुम लोगों की ही जाति का हूं। हां , मुझे मोटर में बैठा देखकर तुम लोगों को ईर्ष्या जरूर हो रही होगी। मगर, उसके लिए निवेदन है कि यह आराम मैं तुम्हारी इस भौं-भौं से छोड़ूंगा नहीं, चाहे तुम लोग कुछ भी कर लो। '

सुनी - सुनाई

एक आदमी के पास एक गधा और एक घोड़ा था। वे सड़क पर चले जा रहे थे। गधे ने घोड़े से कहा: ''मुझ पर बहुत ज्यादा बोझ लदा हुआ है। मैं इसे ले जा नहीं पाऊंगा, थोड़ासा तू शेयर कर ले।''

घोड़े ने उसकी बात नहीं मानी। बहुत ज्यादा बोझ की वजह से गधा गिरकर मर गया। मालिक ने गधे की पीठ पर लदा हुआ सारा बोझ और साथ ही गधे की खाल भी घोड़े की पीठ पर लाद दी। तब घोड़े ने दुखी होते हुए कहा:

''ओह, मैं बेचारा, किस्मत का मारा। मैंने गधे का थोड़ा-सा बोझ भी अपनी पीठ पर नहीं लेना चाहा था और अब मुझे उसका सारा बोझ और साथ ही उसकी खाल भी ले जानी पड़ रही है। ''

बेहतर दुनिया के लिए संघर्ष जारी रखें

- सही और सच का ही साथ दें
- हाशिये पर जी रहे लोगों के बारे में कुछ सोचें और करें
- जो गलत लगे उसकी तुरंत खिलाफत करें
- मिथक , गलतफहमी और पूर्वाग्रहों से खुद को और दूसरों को सचेत करें
- पर्यावरण की समझ बढ़ायें और कुदरत की कद्र करें
- पानी , बिजली , ईंधन और तेल बचायें
- उपभोक्तावाद (कनज्यूमरिज्म) को बढ़ावा न दें
- विरासत और वसीयत की अमीरी को न सराहें
- गांव और जंगल में घूमें व रहें
- सदभवाना और मेलजोल का माहौल बनायें
- लोगों को शुभ करने और सोचने के लिए प्रेरित करें ।

कल मैं चालाक था - दुनिया बदलना चाहता था
आज मैं समझदार हूं - खुद को बदलना चाहता हूं !

लोक मर्यादा , **अगस्त 2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

कविता / श्याम बहादुर “नम्र”

एक बच्ची स्कूल नहीं जाती, बकरी चराती है
वह लकडियां बटोरकर घर लाती है
फिर मां के साथ भात पकाती है
एक बच्ची किताब का बोझ लादे स्कूल जाती है
शाम को थकी मांदी घर आती है
वह स्कूल से मिला होमवर्क मां-बाप से करवाती है ,
बोझ किताब का हो या लकडी का
बच्चियां ढोती हैं
लेकिन लकडी से चूल्हा जलेगा
तब पेट भरेगा
लकडी लाने वाली बच्ची यह जानती है
वह लकडी की उपयोगिता पहचानती है
किताब की बातें कब किस काम आती हैं
स्कूल जाने वाली बच्ची
बिना समझे रट जाती है
लकडी बटोरना
बकरी चराना
और मां के साथ भात पकाना
जो सचमुच घरेलू काम हैं
होमवर्क नहीं कहे जाते
लेकिन स्कूलों से मिले पाठों के अभ्यास
भले ही घरेलू काम न हों
होमवर्क कहलाते हैं ;
कब होगा
जब किताबें
सचमुच
होमवर्क से जुडेंगी
और लकडी बटोरने वाली बच्चियां भी
ऐसी किताबें पढेंगी !

आओ गुनगुनायें / मजरूह सुल्तानपुरी

राही मनवा
दुःख की चिंता क्यो सताती है
दुःख तो अपना साथी हैं
सुख हैं एक छाँव
ढलती आती है जाती हैं
दुःख तो अपना साथी हैं

बुक पोस्ट

लोग कहते हैं आंदोलन , प्रदर्शनऔर जुलूस निकालने से क्या होता है ? इससे यह सिद्ध होता है कि हम जीवित हैं, अटल हैं और मैदान से हटे नहीं हैं । हमें अपने हार न मानने वाले स्वाभिमान का प्रमाण देना था। हमें यह दिखाना है कि हम गोलियों और अत्याचारों से भयभीत होकर अपने लक्ष्य से हटने वाले नहीं और हम उस व्यवस्था का अंत करके रहेंगे , जिसका आधार स्वार्थीपन और खून पर हैं ।

(मुंशी प्रेमचन्द)

भारत में किसी भी राष्ट्रीयता को होने वाली तकलीफ को अपनी तकलीफ समझो, उसकी शान को अपनी शान ।... भगवान जगन्नाथ का मंदिर और ताज महल मेरे लिए समान गर्व की चीजें हैं ।"

\- नेताजी सुभाषचन्द्र बोस (1926, मांडले जेल से)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*		
समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास		
वर्ष **20** अंक **9**	**सितम्बर 2015**	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

काका कलाम की कलम से

APJ Abdul Kalam
(15 अक्टूबर 1931 - 27 जुलाई 2015)

- सपने वो नहीं होते जो आप नींद में देखते है सपने वो होते हैं जो आपको सोने नहीं देता ।
- इंतजार करने वालों को सिर्फ उतना ही मिलता है जितना कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं ।
- अगर आप सूरज की तरह चमकना चाहते है तो आपको पहले सूरज की तरह जलना होगा ।
- जिनमें किनारों से दूर जाने का साहस होता है वही लोग समुद्र की गहराइयों को नाप सकते हैं ।
- एक अच्छी पुस्तक हजार दोस्तों के बराबर होती हैं जबकि एक अच्छा दोस्त लाइब्रेरी के समान होता हैं ।

आओ गुनगुनायें / इन्दीवर
ताल मिले नदी के जल में
नदी मिले सागर में
सागर मिले कौन से जल में , कोई जाने ना

सूरज को धरती तरसे , धरती को चंद्रमा
पानी में सीप जैसे प्यासी हर आत्मा
बूँद छुपी किस बादल में , कोई जाने ना

अनजाने होठों पर क्यों - पहचाने गीत है
कल तक जो बेगाने थे , जन्मों के मीत है
क्या होगा कौन से पल में , कोई जाने ना

आखिरी बात
बिलकुल साफ
किसी हत्यारे को
कभी मत करो माफ
चाहे वह हो तुम्हारा यार ,
धर्म का ठेकेदार
या फिर हो
लोकतन्त्र का
स्वमानधन्य पहरेदार !

(सर्वेश्वर दयाल सक्सेना की एक कविता से)

अंतिम यात्रा का किस्सा / सृजन पाल सिंह

कलाम साहब गुवाहाटी से शिलांग जा रहे थे । उनके काफिले में शामिल वाहनों में एक जिप्सी भी थी , जिसमें तीन जवान थे - दो बैठे हुए और एक खड़ा था । कलाम ने मुझसे पूछा कि – " वह जवान खड़ा क्यूं है ? वह थक नहीं जायेगा ? यह तो किसी सजा जैसा है । क्या तुम वायरलैस पर उसे बैठेने का मैसेज भेज सकते हो । " मैंने उन्हें समझाया कि सिक्युरिटी के चलते उसे ऐसा करने का ही निर्देश हैं । कलाम साहब के कहने पर रेडियों संदेश भी भेजा गया पर वह उस जवान तक नहीं पहुंच सका । फिर उन्होनें कहा कि सफर खत्म होने पर मै उस जवान से मिलना चाहूंगा । शिलांग पहुंचने पर कलाम साहब उस जवान से मिले और बड़े प्यार से बोले - " क्या तुम थक गए हो ? क्या कुछ खाना पंसद करोगें ? मुझे दुख हैं कि मेरे कारण तुम्हें इतनी देर खड़े रहना पड़ा । "

गतिविधि / केदारनाथ ' शब्दमसीहा '

25 जुलाई 2015 को लोक मर्यादा पुरस्कार 2014 का समारोह दिल्ली में आयोजित किया गया । इस पुरस्कार के लिए चुने गये आनंद कुशवाहा जी क्यूंकि अत्यंत सरल और संकोची हैं इसलिये यह कार्यक्रम हम साथियो को बहुत ही गुपचुप बनाना पड़ा परन्तु हमारा मंतव्य तो उनकी साधना का सम्मान करना था इसलिए उनके पास स्वयं ही हम सब गये थे - अपने मन प्राण की भावना अर्पित करने । हमारे साथ प्रोफेसर विपिन त्रिपाठी जी (सदभाव मिशन) , डा. जगबीर सिंह रावत (कृषि विशेषज्ञ), डा. संजीव जैन (आई आई टी., दिल्ली) , लोकसेवक अरविन्द भारत, जसेकला , पवन सैनी और गांधीवादी भाई अजय सहाय सहित बेर सराय मार्किट के आनंद कुशवाहा भाई को जानने और चाहने वाले बहुत सारे लोग मौजूद थे । आनंद भाई से जब मेरी मुलाक़ात हुई तो मैं उनके साथ बातें करने के लिए वहीँ मार्किट में लगे पौधों की क्यारियों की दीवार पर बैठ गया , वे मुझसे कई मुद्दों पर सवाल करते रहे और मैं जबाब देता रहा और इसी क्रम में उन्होंने कहा - " यदि सिखाना है तो सवाल पैदा करो दूसरों के मन में , जबाब वे खुद तलाश लेंगे ! " बेर-सराय मार्किट ही आनंद भाई का घर है और उनका परिवार भी । अतिअल्प में जीवन कैसे जिया जा सकता है वे इस बात की जिन्दा मिसाल हैं । सभी मार्किट के लोगों के बीच जब हमने आनंद कुशवाहा जी का सार्वजनिक सम्मान किया तो वहाँ उपस्थित लोग विस्मित थे कि ऐसा भी महान व्यक्ति उनके बीच मौजूद है । वे उनकी सरलता और विद्वता पर आज गर्व कर रहे थे !

बहुत से ईमानदार नौजवान सारी जिन्दगी गरीबों में अनाज बाँट कर या बीमारों की सेवा या दूसरे दया-धर्म के काम करके ही संतुष्ट हो जाते हैं - ये अच्छे और आत्मत्यागी लोग हैं / लेकिन वे ये समझ पाने में असमर्थ हैं कि भारत में भूख और बीमारी की समस्या को खैरात के माध्यम से हल नही किया जा सकता / (भगत सिंह)

हिसाब-किताब

व्यापारी चुनाव के दौरान नेताओं का चंदा देते हैं
नेता चुनाव के बाद - व्यापारियों को ठेका देते हैं

तीन लघुकथायें

शेर ने हिरन का शिकार किया । उसे अपने जबड़े में दबाकर लोमड़ी की तरफ बढ़ा । उस लोमड़ी के पैर नहीं थे । शेर ने लोमड़ी पर हमला नहीं किया वरन उसे खाने के लिए मांस के टुकड़े दिए । एक बौद् भिक्षु यह सब देख रहा था ? उसने मन-ही मन सोचा - ' यही भगवान के होने का पक्का सबूत हैं । वह जिसे पैदा करता है, उसकी रोटी का भी इंतजाम कर देते है । ' यह सोचकर वह जंगल में जाकर बैठ गया , पहला दिन बीता - कोई नहीं आया । उसने मन को समझाया कि भगवान सब इंतजाम करेंगें । ऐसे ही कुछ दिन बीत गये पर कोई नहीं आया । कई दिनों से भोजन न करने के कारण भिक्षु का शरीर कमजोर पड़ने लगा । एक दिन वहां से एक महात्मा जी गुजरे , भिक्षु ने जब उन्हें अपने मन की बात बताई तो महात्मा जोर से हंसे और बोले ने कहा- ' तुम मूर्ख हो ? ईश्वर तुम्हें शेर की तरह बनते देखना चाहते हैं , लोमड़ी की तरह नहीं । '

जन्नत का दरवाज़ा

उस रात सपने में मैं स्वर्ग के फाटक पर खड़ा था . तभी एक धर्माचार्य आया और स्वर्ग के चौकीदार फरिश्ते से बोला - ' मुझे स्वर्ग में प्रवेश मिलना ही चाहिए. मैं दिन-रात धर्मग्रंथों का पाठ करता रहा हूं । ' उसे जवाब मिला- ' ठहरो, हम पहले इसकी जांच करेंगे कि तुमने धर्मप्रेम के कारण स्वाध्याय किया, या केवल इसलिए कि वह तुम्हारा पेशा था । '

फिर आया एक कर्मकांडी और वह बोला - 'मैंने बहुत व्रत किये हैं.'

उसे जवाब मिला - ' ठहरो, पहले हम इसकी जांच करेंगे कि तुमने व्रत किस नीयत से किये थे । '

अंत में आया एक भटियारा और संकोच से बोला- ' महाराज , जो कोई गरीब थकाहारा राहगीर आता था , उसे मैं सराय में मुफ्त में ठहरा लेता था , दो रोटियां भी दे देता था ।'

फरिश्ता चुपचाप उठा और उसने स्वर्ग के फाटक भटियारे के लिए खोल दिये ।

शास्त्रार्थ

पंडित जी ने कई धार्मिक ग्रंथों की सामग्री एक डायरी में उतार ली और शास्त्रार्थ में उनकी धाक जम गई । एक दिन उन्हें कुछ डाकुओ ने घेर लिया । पंडित जी के पास जितना भी सामान था वह सब तो उन्होने डाकुओं को दे दिया पर डायरी अपनी बगल में छुपा ली । जब एक चोर की उस पर नजर पड़ी तो वह डायरी छीनने लगा । पडित जी कातर भाव से गिडगिड़ाते हुये बोले- ' अरे भाईयों , इसे तो मेरे पास ही रहने दो । मुझे शास्त्रार्थ में इससे मदद मिलती है । ' यह सुनकर डाकुओं का सरदार अटआहास करते हुए बोला– " अरे मूरख पडित धर्म जीवन में उतारने के लिए होता है कागजो पर उतारने के लिए नहीं। " पंडित जी शर्मिंदा बोले – ' यह पहला शास्त्रार्थ हैं जिसमे मैं पराजित हुआ हूं । '

लोग किन बातों पर हंसते हैं यह देखकर आप समझ सकते हैं कि वे कितने समझदार हैं ।

चार कवितायें / विश्वनाथ प्रताप सिंह

1

मैं और वक्त
दोनों काफिले के आगे-आगे चले
चौराहे पर
मैं एक ओर मुड़ा
बाकी वक्त के साथ आगे चले गये

2

अपनी ही पहचान बनाने में
जब सब अपनी जान लगाए हों
तो बताओ यहां
जान-पहचान कैसे हो ?

3

भगवान हर जगह है
इसलिये जब भी जी चाहता है
मैं उन्हे मुट्ठी में कर लेता हूँ
तुम भी कर सकते हो
हमारे तुम्हारे भगवान में
कौन महान है
निर्भर करता है
किसकी मुट्ठी बलवान है !

4

कुर्सी के हाथ होते हैं,
पैर और पीठ भी
पर
सिर नहीं होता
यह सर आये कैसे ?
चिन्ता न करो
कुर्सी का अ-सर इतना
कि सर के पुजारी
घेरा डाल देते हैं
और सर सर के मंत्र जाप से
बैठनेवालों को सर चढ़ा देते हैं
कुर्सी पर बैठनेवाले के सर की
इस बलि से
कुर्सी का एक सर उग आता है
सत्ता का एक गणेश पैदा हो जाता है
फिर कुर्सी का ही सर बोलता है
बैठनेवाला तो
कुर्सी के पेट में समा जाता है !

चलता रहूँगा मैं पथ पर
चलने में माहिर बन जाउंगा
या तो मंज़िल मिल जायेगी,
या अच्छा मुसाफिर बन जाउंगा...

बुक पोस्ट

लोक - सेवा के क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों का सम्मान करने के लिए वार्षिक **लोक मर्यादा पुरस्कार 2013 में** शुरू किया गया था । चौथे लोक मर्यादा पुरस्कार (जो 26 जनवरी 2016 को घोषित किया जायेगा) के लिए नामांकन उस व्यक्ति के निम्नलिखित विवरण के साथ ईमेल / डाक से सम्पादक को भेजें

नाम , पता , फोन , कार्य और संस्था

(अंतिम तिथि - 31 दिसम्बर 2015)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **10**	**अक्टूबर 2015**	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग (9412639278)

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन-

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

महात्मा गांधी जी के 11 व्रत

1	सत्य	सच बोलो , सच लिखो, सच के लिये अड़ो और लड़ो
2	अहिंसा	प्रेम करो , करूणा का भाव रखो, दु:ख मत दो
3	ब्रहमचर्य	संयम रखो
4	अस्वाद	जीने के लिए खाओ, चटोरे मत बनो
5	अस्तेय	चोरी मत करो
6	अपरिगृह	इकट्ठा मत करो ,जरूरतें कम रखो
7	अभय	न किसी से डरो, न ही किसी को डराओ
8	स्पर्श	छुआछूत मत रखो, मिलजुल कर रहो
9	शरीरश्रम	हाथ-पैर से मेहनत करो, मजदूरों की इज्जत करो
19	स्वदेशी	स्थानीय वस्तुओं का प्रयोग करो, पड़ोस से खरीदी
11	सर्वधर्म समभाव	सब धर्मो की इज्जत करो

ईश्वर अल्लाह तेरो नाम

सबको सन्मति दे भगवान

शुक्रिया करो

- खाना परोसने वाली बहन या ढाबे के छोटू का.
- रसोई में खाना बनाने वाली मां या होटल के रसोइये का.
- बाजार में अनाज-दाल मसाले और फलसब्जी बेचने वाले दुकानदार का.
- खेत में फसल उगाने वाले गांव के किसान का.
- उस संयोग का जो मुझे खाना मिल रहा है : इन सबकी वजह से ।

आओ गुनगुनायें / प्रदीप

सुख- दुख दोनो रहते जिसमें , जीवन है वो गांव
कभी धूप , कभी छांव , कभी धूप तो कभी छांव
उपर वाला पासा फ़ेंके , नीचे चलते दांव !

भले भी दिन आते जगत मे , बुरे भी दिन आते
कडवे मीठे फल करम के यहां सभी पाते
कभी सीधे , कभी उलटे पडते, अजब समय के पांव !

क्या खुशियां , क्या गम, ये सब मिलते बारी बारी,
मालिक की मर्जी से चलती ये दुनिया सारी,
ध्यान से खेना जग नदिया मे बन्दे अपनी नाव !

आप मौलिक रूप में इस धरती पर पैदा हुए थे इसलिए किसी की प्रतिलिपि बनकर मत मरना

पहाड़ से ऊंचा आदमी / सुभाष गाताड़े

दशरथ मांझी का जन्म 1934 में बिहार के गया जिले के गैलोर गांव में हुआ था । एक दिन उनकी पत्नी फागुनी देवी की तबीयत ज्यादा खराब हो गई । सबसे नजीदीकी अस्पताल वजीरगंज मे था जो उनके गांव से लगभग 80 किमी की दूरी पर था और उन दोनों के बीच में एक बड़ा पहाड़ पड़ता था , इसलिए सड़क का रास्ता घूमकर जाता था । अस्पताल पहूचने से पहले ही दशरथ की जीवनसंगिनी ने दम तोड़ दिया किंतु इस घटना ने दशरथ मांझी में अजीब किस्म का दम भर दिया । उस वक्त वे करीब 32 साल के थे । 300 फीट लंबे , 25 फुट गहरे और 30 फीट चौड़े पहाड़ को काटने का उन्होंने मन-ही -मन संकल्प कर लिया ओर वे इक सुबह छैनी-हथौड़ा लेकर चुपचाप अपने मिशन पर निकल पड़े । छह साल तक वे अकेले ही इस काम मे जुटे रहे पर धीरे-धीरे कई और लोग भी दशरथ मांझी के साथ जुड़ गये । बाईस साल की अथक मेहनत के बाद आखिर उन्होंने एक नया रास्ता बना ही डाला और अब गैलोर से वजीरगंज की दूरी सिर्फ 13 किमी रह गई है । सुना है कि लगभग इतने साल में ही ताजमहल बना था पर अलमस्त कबीरपंथी फकीर दशरथ मांझी का यह निर्माणकार्य बादशाह के प्यार से बहुत बड़ा और ऊंचा था व सामाजिक लाभ का भी । साहिर लुधियानवी ने ' ताजमहल ' नामक अपनी एक मशहूर नज्म में लिखा था

अनगिनत लोगों ने दुनिया में मुहब्बत की है
कौन कहता है कि सादिक़ न थे जज़्बे उनके
लेकिन उन के लिये तशहीर का सामान नहीं
क्योंकि वो लोग भी अपनी ही तरह मुफ़लिस थे
एक शहंशाह ने दौलत का सहारा लेकर हम गरीबों की मुहब्बत का उड़ाया है मजाक

अपने जीवन का फलसफा बयान करे हुए दशरथ मांझी ने एक पत्रकार को बताया था – " पहाड़ मुझे उतना ऊचा कभी नहीं लगा जितना लोग बताते है ।" सच ही तो है : मनुष्य से ऊंचा कोई नहीं होता ।

संवेदना

टालस्टॉय को भिखारियों से सख्त नफरत थी। वे उन्हे कुछ नहीं देते थे उल्टा डांट-फटकार भगा देते थे। एक बार लिखने-पढ़ने की थकान और तनाव को मिटाने के लिए वह चर्च गए। वहां प्रेयर करने के बाद जब टालस्टॉय चर्च से बाहर आये तो उन्हें एक भिखारी दिखा जिसने उनके सामने हाथ फैला दिए। उस भिखारी में टालस्टॉय को जीसस नजर आये । उन्होने तुरंत जेब में हाथ डाला पर जेब खाली थी । टॉलस्टाय संकुचाये और बोले - " जरा रूको मैं घर जाकर पैसा लाता हू ।" भिखारी बोला - " मुझे पैसे नहीं , प्यार की जरूरत है ।" टॉलस्टाय की आंखों में आंसू आ गये। उन्होने भिखारी को गले से लगा लिया और फिर पूरी जिन्दगी किसी भिखारी को नहीं झिड़का।

पथ प्रदर्शक वही हो सकता है जो उस रास्ते पर खुद चल चुका हो , उसे ही पता होगा : कहां कितनी ऊबड़ -खाबड़ है , कहां नाले - गढढे हैं और बरसात-धूप मे कैसे जाया जाये ।

अपनी शक्ति का न्यूनतम भाग स्वार्थ में लगाओ
और उसका अधिकतम भाग सेवा (परमार्थ) में खर्च करो

कट्टरपंथी वह होता है जो अपना दिमाग बदल नहीं सकता और विषय तो वो बदलता ही नहीं है

BirthDate : 2 अक्टूबर (MKG :1869 and LBS-1904) : संस्मरण त

सन् 1931 में **महात्मा गांधी जी** गोलमेज सम्मेलन के लिए लन्दन में थे । बेव मिलर (एक अमरीकी पत्रकार) उनसे मिलने आये । लंबी बाते होने के बाद जब मिलर वापिस जाने लगे तो उन्होंने सिगरेट का अपना डिब्बा आगे बढ़ाकर गांधीजी से कहा - " इस डिब्बे पर आप भी अपना ऑटोग्राफ दे दीजिये । " उस डिब्बे पर कड़े समकालीन मशहूर राजनीतिक लोगों के दस्तखत थे । गांधीजी ने डिब्बा हाथ में लिया उसे खोलकर देखा और हँसते हुए बोले - " अरे यह तो सिगरेट की डिबिया हैं धूम्रपान के बारें में मेरे विचार तो आप जानते ही हैं । अगर आप वचन दें कि इस डिब्बे में सिगरेट कभी नहीं रखेंगे तो ही मैं हस्ताक्षर करूंगा । " वेब मिलर राजी हो गये और गांधीजी ने हस्ताक्षर कर दिये । तब से वेब मिलर उस डिब्बे में विजिटिंग कार्ड रखने लगे । उन्होंने अपनी एक किताब में लिखा : डिब्बे पर अनेक लोगों के हस्ताक्षर थे परन्तु गांधीजी का हस्ताक्षर सबसे स्वच्छ और स्पष्ट था ।

एक बार **लालबहादुर शास्त्री जी** को अमेरिका जाना था और उनके कोट में कीड़ो ने छेद कर दिया । उस वक्त वे भारत के प्रधानमंत्री थे । उनके सेक्रटरी बोले नया कोट बनवा लेते हैं । रात में शास्त्रीजी ने एक दर्जी को बुलावाया और उससे कहा – "अपना सारा हुनर और तजुर्बा इस कोट को सही करने में लगा दो । " दो दिन बाद वही कोट पहनकर शास्त्री जी ने सेक्रेटरी को बुलाया और उनसे पूछा - देखो कैसा सिला ! सचिव बोला - ये तो बहुत अच्छा है नया है।शास्त्रीजी मुस्कराते हुए बोले - "हमेशा साथ रहने वाले तुम नहीं ताड़ पाये तो अमेरिका वालों को क्या खाक पता चलेगा ! "

व्यंग्य

द्वारपाल बोला - " महाराज बाहर एक व्यक्ति खड़ा है । " कृष्ण ने पूछा – ' कौन है ? कैसा है ? द्वारपाल ने कुछ इस तरह बतलाया :

खिचड़ी से बाल हैं , छितरी सी दाढ़ी है
गंदे से कुरते पे ढीलो सा पजामा
देखन में कम्युनिस्ट लागे हैं
बतावत आपनो नाम सुदामा

चिंतन

मैने पाया है कि मैं जितनी ज्यादा मेनहत करूंगा उतना ही ज्यादा भाग्यशाली बनूंगा ।

जिसमें उड़ने की सम्भावना है वह कभी रेंगने को राजी नहीं होगा ।

जो मसालें है घर में , उन्हीं से सब्जी बनायें । रोज बाजार जाने की जरूरत क्या है ।

दूसरे की क्रिया गलत हो या लगे , तो भी आपकी अपनी प्रतिक्रिया तो ठीक होनी ही चाहिए ।

जो तुम चाहते हो दूसरों को दो मसलन इज्जत , प्यार और खुशी । यह दुनिया कुंआ है जिसमें हम जो बोलते है वही प्रति ध्वनि बनकर हमें सुनाई देता है।

रात तो वक्त की पाबंद है,
गुजर ही जायेगी
देखना तो यह है कि
चिरागों में कितना हौंसला है ।

प्यार है कर्तव्य , मत अधिकार समझो
प्यार है पतवार , मत मंझधार समझो
प्यार को तोलो न , समता की तुला पर
क्योंकि यह है प्यार , न व्यापार समझो

राष्ट्रवाद केवल आपको उन लोगों से नफरत करना सिखाता हैं जिन्हें आप शायद कभी नहीं मिले होते और उन उपलब्धियों पर गर्व करने को कहता है जिनमें अक्सर आपका कोई हिस्सा नहीं होता.

लोक मर्यादा **अक्टूबर 2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

शहर / मंगलेश डबराल

आधा शहर नाक पर रूमाल रखकर पार करना पड़ता है
आधा शहर कम से कम कपड़ों मे आपका स्वागत करता है
आधा शहर त्वचा और देह है , आधा शहर रेत और राख है
आधा शहर रात में दिन है , आधा शहर दिन में रात है
आधा शहर भीषण खानपान है , आधा शहर गहरा नाबदान है
अधा शहर धमनियों में दौड़ती हुई शराब है
आधा शहर थूक , बलगम और पेशाब है
आधा शहर रोशनी का पुल है , आधे शहर की बत्ती गुल है
आधा शहर अमरीका को सलाम ठोकता है
आधा शहर बीमार कुत्ते की तरह रिरियाता - भौंकता है
आधा शहर अपने स्वर्ग से कचरा गिराता है
आधा शहर उसे थामता-छानता-बीनता-धोता-पोंछता- चमकाता
फिर से उसे स्वर्ग पहुंचाता है ।

विकास

Smart City बना लो
स्मार्ट फोन रख लो
स्मार्ट कार्ड बंटवा दो
स्मार्ट घड़ी पहन लो
पर आम आदमी की
ज़िदगी यदि नहीं सुधरी
वह समर्थ नहीं बना तो
तो क्या लोकहित होगा
बस कुछ नये सम्राट
और बन जायेंगे
अमीर-गरीब , शहर-गांव की खाई
थोड़ी और चौड़ी हो जायेगी
गैरबराबरी बढ़ जायेगी ।

मास्टरो का गीत / पवन करण

क ख ग घ हमें पढ़ाओ मास्टर जी
गिनती पहाड़े हमें सिखाओ मास्टर जी

ज़ब से तुमने धन से रिश्ता जोड़ लिया
तब से तुमने हमको गढ़ना छोड़ दिया
पहले की तरहा हो जाओ मास्अर जी

सरकारी स्कूलों की जो हालत है
सरकारी मास्साबों की जो आदत है
बदलके उसको हमें दिखाओ मास्टर जी

जब देखो जनगणना करते दिखते हो
जब देखो मतपेटी टांगे मिलते हो
सरकार चलाने तुम्हीं बचे हो मास्टर जी

बारहखड़ी हमें रटाओ मास्टर जी
व्याकरण सं हमें मिलाओ मास्टर जी

सब समान पढ़ें सम्मान से बढ़ें

पब्लिक स्कूल
आम पब्लिक के लिए हीं है
केन्द्रीय विद्यालय
समाज के केंद्र में नहीं है
शिक्षामित्र
छात्रों के दोस्त नहीं हैं
सरकारी स्कूलों में
सरकारी अफसरों के बच्चे
आखिर कब जाना शुरू होंगे
कब सुधरेगी इनकी हालत
कोर्ट का फैसला लागू हो पायेगा
या मौलिक अध्किार की तरह
सिर्फ एक दस्तावेज बन रह जायेगा

कार्यप्रकार

दूसरे द्वारा अपने लिये	शोषण
दूसरे द्वारा दूसरे के लिये	प्रबंधन / NGO
अपने द्वारा अपने लिये	स्वार्थ
अपने द्वारा दूसरे के लिये	सेवा

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **20** अंक **11** | **नवम्बर 2015** | **वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग (9412639278)
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8762173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन-
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

बाल-दिवस पर : एक रोचक **प्रार्थना** / नजीब महफूज

मेरी उम्र सात से भी कम रही होगी
जब मैंने क्रान्ति के लिए प्रार्थना की
उस सुबह भी , मैं रोज की तरह
जा रहा था - पाठशाला की ओर
दाई की उंगली पकड़कर
लेकिन मेरे पैर घिसट रहे थे इस तरह
जैसे खींचे:लिए जा रहा हो
कोई जबरदस्ती मुझे कैदखाने की ओर
मेरे हाथ में थी कापी और आँखों में उदासी
निक्कर के नीचे नंगी टांगों पर
बर्छियों की तरह हवा चुभ रही थी;
स्कूल पहुँचने पर बंद मिला
बाहर का फाटक
जैसे ही दरबान ने बताया कि
प्रदर्शनकारियों के धरने की वजह से
कक्षाएं आज भी रद्द रहेंगी
खुशी की एक जबरदस्त लहर ने
सराबोर कर दिया मुझे
बाहर से भीतर तक
अपने दिल की सबसे अन्दरूनी तह से
मैंने दुआ मांगी
इन्कलाब के जिन्दाबाद होने की !

क्रिया - प्रकार	**सत**	**रज**	**तम**
खाना	सादा -ताजा	चटपटा / पैक्डजंक फूड	बासी
कपड़े पहनना	साफ - सस्ते	तड़क-भड़क	गंदे-फटे
देखना (टीवी)	लोकसभा , डिस्कवरी	सासबहू / दीया और बाती	बिगबॉस / कपिल कोमेडी
गीत सुनना	क्लासिकल	गजल	रैप
लिखने का विषय	प्रकृति	प्रेम	अश्लील
बातचीत में रवैया	स्वाभिमान	अहंकार	हीनता का भाव

हम खेलना इसलिये नहीं छोड़ देते है कि हम बूढ़े हो गये है
हम बूढ़े हो जाते है क्योंकि हम खेलना छोड़ देतें है।

दो लघुकथायें

अच्छे पड़ोसी / अज्ञात

लिफ़्ट से अपने दसवीं मंजिल स्थित कमरे में चढ़ते हुए मैंने नोटिस पढ़ा- 'श्रीमती मुखर्जी का एक सौ रुपए का नोट कहीं गुम हो गया है। पाने वाला व्यक्ति कमरा नं0 65 में पहुंचा देने की कृपा करे।' सूचना पढ़कर मुझे बड़ा दुख हुआ। श्रीमती मुखर्जी एक अनाथ गरीब बुढ़िया हैं और अड़ोस-पड़ोस के छोटे-मोटे काम करके अपना भरण-पोषण करती है। करीब दो घंटे के बाद मैंने उसका दरवाज़ा खटखटाया और उस वृद्धा ने दरवाज़ा खोला। लेकिन चेहरे को देखने से लग रहा था कि वह अपना पैसा वापस पा गई है। मेरे पूछने पर वह बोलीं - " हां, मुझे मेरा पैसा मिल गया है। दूसरी मंजिल वाले वैद्य साहब को मिला था श्री राम अवतार तथा जनाब कुतुबुद्दीन ने भी उसे पाया था। शायद आपको भी मिला है ! परन्तु आप सबको मिलने से पूर्व ही वह मुझे अपने कोट की जेब से मिल गया था। कृपा करके पैसे मिलने की सूचना जल्दी से नोटिस बोर्ड पर टांग दीजिए वर्ना कुछ औरों को भी वह मिल जाएगा।"

रिश्ते / अशोक भाटिया

वह आम बस थी और सरूप सिंह आम डाइवर था। सवारियों ने सोचा था कि भीड़-भाड़ से बाहर आकर बस तेज हो जाएगी पर ऐसा नहीं हुआं सरूप सिंह के हाथ आज सख्त ही नहीं, मुलायम भी थे : भारी ही नहीं, हल्के भी थे। उसका दिल आज बहुत पिंघल रहा था, वह कभी बस को, कभी सवारियों को और कभी बाहर पेड़ों को देखने लगता, जैसे वहाँ कुछ खास बात हो। कंडक्टर इस राज को जानता था। लेकिन सवारियाँ धीमी गति से परेशान हो उठी।
"ड्राइवर साहब, ज़रा तेज चलाओ आगे भी जाना है" - एक ने तीखेपन से कहा।
सरूप सिंह ने मिठास घोलते हुए कहा - "आज तक मेरी बस का एक्सीडेंट नहीं हुआ।"
इस पर सवारियाँ और उत्तेजित हो गईं। दो-चार ने आगे-पीछे कहा- "इसका मतलब यह नहीं कि बीस-तीस पे ढीचम-ढीचम चलाओ।" कोशिश करके भी सरूप सिंह बस तेज़ नहीं कर पा रहा था। उसने बढ़ते हुए शोर में बस रोक दी। अपना छलकता चेहरा घुमाकर बोला - "बात यह है कि इस रास्ते से मेरा तीस सालों का रिश्ता है। आज मैं यह आखिरी बार बस चला रहा हूँ। बस के मुकाम पर पहुँचते ही मैं रिटायर हो जाऊँगा, इसलिए... !"

मुंशी प्रेमचन्द ने लिखा था

- कड़वी दवा को ख़रीद कर लाने, उनका काढ़ा बनाने और उसे उठाकर पीने में बड़ा अन्तर है। [सेवासदन]
- सूरज जलता भी है, रोशनी भी देता है। [कायाकल्प]
- रूखी रोटियाँ चाँदी के थाल में भी परोसी जायें तो वे पूरियाँ न हो जायेंगी। [सेवासदन]
- चोर को पकड़ने के लिए विरले ही निकलते हैं, पकड़े गए चोर पर पंचलत्तिया़ जमाने के लिए सभी पहुँच जाते हैं। [रंगभूमि]
- बनी हुई बात को निभाना मुश्किल नहीं है, बिगड़ी हुई बात को बनाना मुश्किल है। [रंगभूमि]
- उत्सव आपस में प्रीति बढ़ाने के लिए मनाए जाते है। जब प्रीति के बदले द्वेष बढ़े, तो उनका न मनाना ही अच्छा है। [कायाकल्प]
- अगर माँस खाना अच्छा समझते हो तो खुलकर खाओ। बुरा समझते हो तो मत खाओ; लेकिन अच्छा समझना और छिपकर खाना यह मेरी समझ में नहीं आता। मैं तो इसे कायरता भी कहता हूँ और धूर्तता भी, जो वास्तव में एक ही हैं।

रास्ते पर कंकड़ ही कंकड़ हों तो भी एक अच्छा जूता पहनकर उस पर चला जा सकता है लेकिन यदि जूते के अंदर एक भी कंकड़ हो तो एक अच्छी सड़क पर भी कुछ कदम भी चलना मुश्किल है... यानि कि - "बाहर की चुनौतियों से नहीं, हम अपनी अंदर की कमजारियों से हारते हैं।"

संस्मरण : चाचा नेहरू का जन्मदिन : 14 नवम्बर 1889

जवाहरलाल नेहरू जब भी इलाहाबाद में होते , गंगा के दर्शन करने जरूर जाते। वहां उन्हें काफ़ी सुकून मिलता था। प्रधानमंत्री बनने के बाद भी यह सिलसिला जारी रहा। एक बार जब कुंभ मेला लगा तो नेहरू जी भी आए। उनके आने से लोग रोमांचित थे। अपार जनसमूह के बीच उनकी कार किसी तरह धीरे-धीरे आगे खिसक रही थी। जैसे ही लोग नेहरू जी को देखते , जोर-जोर से चिल्लाने लग जाते : 'पंडित जी आ गए, जवाहरलाल नेहरू की जय , प्रधानमंत्री जी की जय।' तभी न जाने कहां से एक बूढ़ी महिला भीड़ को चीरती हुई उनकी कार के पास आई और हाथ उठाकर जोर-जोर से पुकारने लगी - "' अरे ओ जवाहर। रुक जा , खड़ा तो रह । तू कहता है न कि आज़ादी मिल गई है, लेकिन आज़ादी है कहां ? किसको मिली है ? हां, शायद तुझे मिली हो क्योंकि तू है जो मोटर में घूम रहा है। मेरे लड़के को तो एक नौकरी तक नहीं मिल रही । कहां है आज़ादी, बता ? " ' वृद्धा को देखकर नेहरू जी ने फौरन गाड़ी रुकवाई और नीचे उतरकर उस बुढ़िया के पास गए और हाथ जोड़कर कहा - 'मां जी, आप कहती हैं कि आज़ादी कहां है ? जहां आप अपने देश के प्रधानमंत्री को 'तू' कहकर पुकार सकती हैं , उसे डांट सकती हैं, क्या यह आज़ादी नहीं है ? क्या पहले ऐसा था ? नहीं न । आप बेहिचक चली आईं हमारे पास अपनी शिकायत रखने । यही तो आज़ादी है । आपकी शिकायत पर ध्यान दिया जाएगा।'

विधान सभा का मोड़ / हीरा लाल नागर

सिटी बस टेढ़ी पुलिया पर रुकी और वे सवार हुए। वे संख्या में तीन थे। बस के अंदर प्रवेश करते हुए तीनों ने अपना-अपना मोर्चा संभाल लिया। एक ने खड़े यात्रियों की जेबें टटोलनी शुरू कर दीं, दूसरे ने सीट पर बैठे लोगों को हैसियत का आकलन किया और तीसरे ने बस कंडेक्टर को अपनी चिकनी-चुपड़ी बातों में उलझाया । ' वो देखो जेब काट रहा है : तेरह-चौदह साले की एक लड़की सीट पर उछलती हुई चिल्लाई !" जेब ! कौन काट रहा है ?" - लोगों की संशकित आंखों का उत्तर दिया लड़की के गाल पर पड़े एक थप्पड़ ने : "हरामज़ादी। ज्यादा शोर किया तो फेंक दूंगा बस के नीचे, समझी!" , उसने दांत किटकिटाए। "बड़ा अंधेर है भाई ! दिन दहाड़े जेबकतरी !" आगे की सीट पर बैठे एक यात्री की जबान को ड्राइवर ने बंद किया "शहर के गुंडे हैं रोज-रोज कौन झगड़ा मोल ले इनसे ! " इतने में बस कंडेक्टर ने हांक लगाई-विधान सभा का मोड । "वे तीनों छाती चौड़ी किए उतर गए। लोगों की खुसर-फुसुर के बीच कोई ऊँची आवाज में कह रहा था - "विधान सभा की ओर जाने का यही एक रास्ता है।"

दो गजलें / अदम गोंडवी

जो उलझ कर रह गई है फाइलों के जाल में
गाँव तक वो रोशनी आएगी कितने साल में

बूढ़ा बरगद साक्षी है किस तरह से खो गई
रमसुधी की झोपड़ी सरपंच की चौपाल में

खेत जो सीलिंग के थे सब चक में शामिल हो गए
हमको पट्टे की सनद मिलती भी है तो ताल में

जिसकी क़ीमत कुछ न हो इस भीड़ के माहौल में
ऐसा सिक्का ढालिए मत जिस्म की टकसाल में !

काजू भुने प्लेट में विस्की गिलास में
उतरा है रामराज विधायक निवास में

पक्के समाजवादी हैं तस्कर हों या डकैत
इतना असर है खादी के उजले लिबास में

आजादी का वो जश्न मनाएँ तो किस तरह
जो आ गए फुटपाथ पर घर की तलाश में

पैसे से आप चाहें तो सरकार गिरा दें
संसद बदल गई है यहाँ की नखास में

जनता के पास एक ही चारा है बगावत
यह बात कह रहा हूँ मैं होशो-हवास में

आज की सच्चाई तो यह है कि फेसबुक और व्हॉट्सऐप्प पर 500 से ज्यादा फ्रैंड्स है पर असल ज़िंदगी में पड़ोसी से भी बोलचाल बंद है ।

लोक मर्यादा : **नवम्बर 2015** Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96

वैश्विकरण के रोबोट / जसबीर चावला

एक रोबोट कार बनायेगा
दूसरा चलायेगा
बैठेगा कौन ?
एक रोबोट फुटबाल बनायेगा
दूसरा किक लगायेगा
खेलेगा कौन ?
एक रोबोट अनाज उगायेगा
दूसरा वेयर हाउस बनायेगा
खरीदेगा कौन ?
एक रोबोट बंदूक़ बनायेगा
दूसरा ट्रिगर दबायेगा
मरेगा कौन ?
प्रश्नों के उत्तर देगी
रोटी का इंतज़ार करती
भूखे लोगों की फ़ौज
और कौन ?

सावधान / संजीव शर्मा

अरे माता पिताओं सुनो
कान खेलकर ध्यान से सुनो
खिडकियां दरवाजे कसकर बद रखो
बचाओ अपने बच्चों को
बाहर झांकने से
कुदरत को निहारने से
अगर उन्होंने कहीं देख लिया
आकाश , बादल , पेड़, पानी
फूल, परिंदे, गिलहरी, मिट्टी या रेत,
तो दुनिया में
उनको खपाना मुश्किल होगा
व्यस्त रखो उनको
अपनी बनाई चीजों में
मोबाइल में , टीवी में,
टैबलेट में , कंप्यूटर में
ताकि वे बड़े आदमी बन सकें ।

आओ गुनगुनायें / आनन्द बख्शी

ये जीवन है , इस जीवन का
यही है, यही है, यही है रंगरूप
थोड़े ग़म हैं, थोड़ी खुशियाँ
यही है, यही है, यही है छाँव धूप

ये ना सोचो, इस में अपनी, हार है या जीत है
उसे अपना लो जो भी , जीवन की रीत है
ये जिद छोड़ो, यूं ना तोड़ो, हर पल इक दर्पण है

धन से ना दुनिया से, घर से ना द्वार से
साँसों की डोर बंधी है, प्रीतम के प्यार से
दुनिया छूटे , पर ना टूटे , ये कैसा बंधन है

बुक पोस्ट

यदि आप अन्याय की स्थिति में न्यूट्रल रहते हैं तो आपने जुल्मी की तरफदारी की है !

(बिशप डेसमंड टूटू)

बगैर कहे जो काम करे	*कर्मयोगी*
कहने से जो काम करे	*आज्ञाकारी*
कहने से भी जो काम न करे	*निकम्मा*

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 20 अंक 12 | दिसम्बर 2015 | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8527226223)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

चंद दोहे रहीम के

क्षमा बड़न को चाहिये, छोटन को उतपात
कह रहीम हरि का घट्यौ, जो भृगु मारी लात

तरुवर फल नहिं खात है, सरवर पियहि न पान
कहि रहीम पर काज हित, संपति सँचहि सुजान

खीरा सिर ते काटिये, मलियत नमक लगाय
रहिमन कड़ये मुखन को, चहियत इहै सजाय

रहिमन देख बड़ेन को, लघु न दीजिये डारि
जहाँ काम आवै सुई, का करै तलवारि

रहिमन सीधी चाल सों, प्यादा होत वजीर
फरजी साह न हुइ सकै, ताकी गति टेढ़ी तासीर

रहिमन वे नर मर गये, जे कछु माँगन जाहि
पर उनते पहिले वे मुये, जिन मुख निकसत नांहि

एकहि साधै सब सधै, सब साधे सब जाय
रहिमन मूलहि सींचबो, फूलहि फलहि अघाय

कविवर रहीम कहते हैं कि शतरंज के खेल में सीधी चाल चलते हुए प्यादा वजीर बन जाता है पर टेढ़ी चाल के कारण घोड़े को यह सम्मान नहीं मिलता।

मत सोच रे बंदे
इतना ज़िंदगी के बारे में
जिसने ज़िंदगी दी है
उसने भी तो कुछ
सोच रखा होगा तेरे बारे में !

किस्मत से लड़ने में
मजा आ रहा है दोस्तो,
ये मुझे जीतने नहीं दे रही
और हार मैं मान नहीं रहा।

बीते हुये कल के बारे में
सिर्फ शिकायतें करते रहने से ही
आगामी कल बेहतर नहीं हो जायेगा

दो छोटी कहानियां

जाति / हरिशंकर परसाई

कारखाना खुला । कर्मचारियों के लिए बस्ती बन गई। ठाकुरपुरा से ठाकुर साहब और ब्राह्मणपुरा से पंडित जी कारखाने में काम करने लगे और आसपास के ब्लाक में रहने लगे। ठाकुर साहब का लड़का और पंडित जी की लड़की जवान थे । इनमें पहचान हुई । पहचान इतनी बढ़ी कि दोनों शादी करने को तैयार हो गए। जब प्रस्ताव उठा तो पंडित जी ने कहा – " ऐसा कभी हो सकता है , ब्राह्मण की लड़की ठाकुर से शादी करे जात चली जाएगी ।" ठाकुर साहब ने भी कहा - ऐसा हो ही नहीं हो सकता , परजाति में शादी करने से हमारी जाति चली जाएगी । किसी ने उन्हें समझाया कि लड़की–लड़के बड़े हैं , पढ़े- लिखे और समझदार हैं , उन्हें शादी कर लेने दो अगर शादी नहीं हुई तो वे चोरी छिपे मिलेंगे और तब जो उनका संबंध होगा वह व्यभिचार कहा जाएगा। इस पर ठाकुर साहब और पंडित जी ने कहा -" होने दो व्यभिचार । व्यभिचार से जाति नहीं जाती पर शादी से चली जाती है । "

आंसू / कालीचरण प्रेमी

ठाकुर साबह के घर आज मेहमान आने वाले थे।उन्होंने स्वागत सत्कार का पूरा इंतजाम किया था। कहीं कोई कोर–कसर बाकी नहीं रही गई थी। बस कुछ खटक रहा था तो पिछवाड़े वाले घर से आती आवाजें। दरअसल हरिया का जवान लड़का बीमार चल रहा था। डॉक्टरों ने भी जबाव दे दिया है , स्साला कहीं मर मरा न जाए - पूरा पिछवाडा गला फाड़के चीखेगा । अपने मेहमानों का मजा किरकरा हो जाएगा , आखिर क्या किया जाए। ठाकुर साहब चहल कदमी करने लगे थे। कुछ सोच समझकर ठाकुर साहब पिछवाडे वाले मकान में जा धमके - 'भई हरिया' 'देख आज मेरे घर में बहुत बडे बडे आदमी आने वाले हैं। रोने पीटने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। थोड़ा सा ध्यान रखना।' और उस रात हरिया अपने जवान बेटे की मौत पर भी नहीं रो सका।

बिहार के चुनावी फैसलों से कुछ सबक

- पुरानी जीत का अहंकार न करें
- केद्र और राज्य के चुनावों में फर्क होता है
- स्थनीय नेताओं को उपेक्षित न करें
- गठबंधन में समझ से काम लें
- विरोधियों पर कडवी बयानबाजी से बचें
- सकारात्मक प्रचार करें , विकास की चर्चा करें
- बड़ी रैलियों से ज्यादा असरकारी हैं नुक्कड़ जनसंपर्क सभाएं

जिंदगी की आधी शिकायतें ऐसे ही ठीक हो जाएँ,अगर लोग - " एक दूसरे के बारे में " बोलने की जगह ' एक दूसरे से बोलना ' सीख जायें ।

खुद को सुधारने में इतने व्यस्त रहो कि तुम्हें दूसरों की आलोचना करने का वक्त न मिले

कौन अमीर

एक धनवान औरत साड़ी की दुकान पर जाती है और काअंटर पर खड़े लड़के से बोलती है - " भैया, कोई सस्ती - सी साड़ी दिखा दो । मेरे बेटे की शादी है , अपनी नौकरानी को गिफ्ट में देनी है । " कुछ देर बाद नौकरानी दुकान पर आत है और कहती है – ' भैया , कोई अच्छी-सी साड़ी दिखा दो । मेरी मालकिन के बेटे की शादी है , अपनी मालकिन को गिफ्ट में देनी है । '

मनी और रिसोर्स

यह जर्मनी के हैम्बर्ग शहर की घटना है । एक परिवार रेस्टोरेंट में खाना खाने गया । उन्होंने बहुत सारा खाना मंगा लिया और खाने के बाद काफी खाना बच गया । वे उसे टेबुल पर छोड़ कर उठ गये और बिल का पेमेंट कर चल पड़े । जब वे रेस्टोरेंट से बाहर निकल रहे थे तो उन्हें किसी ने पीछे से टोककर पूछा कि उन लोगों ने इतना सारा खाना क्यों बर्बाद किया । वे नाराज़ हो गए और कहने लगे " हमने सारे खाने का पैसा चुका तो दिया है , तुम्हे इससे क्या मतलब है की हमने प्लेट में खाना छोड़ा है या नहीं । " यह जवाब सुनकर रेस्टोरेंट के मालिक ने घंटी बजाई और थोड़ी ही देर में यूनिफार्म में एक आदमी आया जो सोशल सिक्युरिटी से था । सारा मामला जानने के बाद उसने उस परिवार पर पचास यूरो का जुर्माना लगाया और कहा - " आगे से केवल उतना ही आर्डर करें जितना आप खा सकते हैं । बेशक पैसा आपका है पर संसाधनों पर सारे समाज का हक है । "

सभी मां बेटों को खाना बनाना सफाई करना और घर के दूसरे काम सिखायें । इससे सोच बदलेगी और वे महिलाओं कीको अपनी सेविका नहीं समझेंगें ।

तसलीमा नसरीन

जिसकं पास ज्यादा होता है वह नहीं बल्कि जो ज्यादा देता है वह अमीर होता है

गलतियां हमारे तजुर्बे बढ़ाती हैं और तजुर्बे हमारी गलतियां कम करते हैं

सूखे मेवे भी ये देख कर हैरान हो गए
न जाने कब नारियल हिन्दू और
खजूर मुसलमान हो गए

न मस्जिद को जानते हैं , न शिवालों को जानते हैं
जो भूखे पेट होते हैं, वो सिर्फ निवालों को जानते हैं.

मेरा यही अंदाज ज़माने को खलता है कि
मेरा चिराग हवा के खिलाफ क्यों जलता है

मैं अमन पसंद हूँ मेरे शहर में दंगा रहने दो
लाल और हरे में मत बांटो,
मेरी छत पर तिरंगा रहने दो

किसी की तलाश में मत निकलो
लोग खो नही - बदल जाते हैं

छोटे थे तब सब नाम से बुलाते थे
बड़े हो गये तो बस काम से बुलाते हैं

सेठ के पास सोने की चैन थी
मजदूर के पास चैन की नींद

भरोसा खुद पर रखो तो ताकत बन जाती है,
दूसरों पर रखो तो कमजोरी बन जाती है...

मतलबी दुनिया मे सम्भल के चलना....!!
यहाँ तो लोग हाथों से दफ़ना कर भूल जाते हैं

दुष्यन्त कुमार की एक मौसमी गजल

मत कहो, आकाश में कुहरा घना है,
यह किसी की व्यक्तिगत आलोचना है

सूर्य हमने भी नहीं देखा सुबह से,
क्या करोगे , सूर्य का क्या देखना है

इस सड़क पर इस क़दर कीचड़ बिछी है,
हर किसी का पाँव घुटनों तक सना है

पक्ष औ' प्रतिपक्ष संसद में मुखर हैं
बात इतनी है कि कोई पुल बना है

रक्त वर्षों से नसों में खौलता है
आप कहते हैं क्षणिक उत्तेजना है

हो गई हर घाट पर पूरी व्यवस्था
शौक से डूबे जिसे भी डूबना है

दोस्तों ! अब मंच पर सुविधा नहीं है,
आजकल नेपथ्य में संभावना है।

यह साल जाने वाला है
कुछ मीठी कुछ खट्टी यादें देकर
आओ इसे प्यार से विदा करें

आबो गुनगुनाऐं / कैलाश खेर

अल्लाह के बन्दे हंसदे
जो भी हो कल फिर आएगा

खो के अपने पर ही तो
उसने था उड़ना सिखा
गम को अपने साथ में ले ले
दर्द भी तेरे काम आएगा

टुकड़े-टुकड़े हो गया था
हर सपना , जब वो टूटा
बिखरे टुकड़ों में
अल्लाह की मर्ज़ी का मंज़र पायेगा

टूटा टूटा एक परिंदा ऐसे टूटा
कि फिर जुड़ ना पाया
लूटा लूटा किसने उसको ऐसे लूटा
कि फिर उड़ ना पाया
गिरता हुआ वो आसमां से
आकर गिरा ज़मीन पर
ख्वाबों में फिर भी
बादल ही थे
वो कहता रहा मगर
अल्लाह के बन्दे हंसदे
जो भी हो कल फिर आएगा

गरीबों को सस्ता अनाज देना जरूरी है पर इसके लिए किसान को गरीब बनाये रखना जरूरी नहीं है ।

सुनील भाई

बुक पोस्ट

बीती ताहि बिसार दे , आगे की सुधि लेहु

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **1**	जनवरी 2016	**वार्षिक शुल्क** : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

नये साल में / द्विजेन्द्र द्विज

ज़िन्दगी हो सुहानी नये साल में
दिल में हो शादमानी नये साल में

सब के आँगन में अबके महकने लगे
दिन को भी रातरानी नये साल में

ले उड़े इस जहाँ से धुआँ और घुटन
इक हवा ज़ाफ़रानी नये साल में

इस जहाँ से मिटे हर निशाँ झूठ का
सच की हो पासबानी नये साल में

है दुआ ख़ुद को न दोहरा सके
नफ़रतों की कहानी नये साल में

न बहे फिर इन्सानियत का लहू
हो यही मेहरबानी नये साल में

राजधानी में जितने भी हैं चिकने घड़े
काश हों पानीपानी नये साल में

अब के हर एक भूॖ` को रोटी मिले
और प्यासे को पानी नये साल में

Happy New Year - 2016

ग्राहक हमारे परिसर में आने वाला सबसे महत्वपूर्ण अतिथि है।
वह हम पर निर्भर नहीं है, हम उस पर निर्भर हैं।
वह हमारे कार्य में बाधा नहीं है, वह इसका प्रयोजन है।
वह हमारे व्यापार के लिए एक बाहरी व्यक्ति नहीं है, वह इसका हिस्सा है।
हम उसे सेवा देकर कोई अहसान नहीं कर रहे हैं
वह हमें सेवा करने का अवसर दे रहा है।

(महात्मा गांधी)

Customer-Focus is the key to success for any type of Organization.

स्कूल / सुरेश अवस्थी

उसकी अवस्था पाँच वर्ष से अधिक नहीं थी । इससे पहले जब वह शैतानी करता था तो घर के सभी लोग हँस देते थे । वह और शैतानी करता तो लोग और हँसते , वह भी □ुश हो जाता पर उसकी वही बातें अब किसी को भी अच्छी नहीं लगतीं । उन्हीं बातों पर घर के सभी बड़े लोग उसे डाँटते और बात–बात पर स्कूल में भरती करवा देने की धमकी देते । उसका नन्हा कोमल मन सोच-सोचकर थक जाता कि अब ऐसा क्यों होता है ? उससे गिलास टूट गया तो माँ ने डाँटा - " तू बहुत शैतान हो गया है तेरे पापा से बोलूँगी तुझे कल ही स्कूल में भर्ती करा देंगे ।" वह सुबह देर से उठा तो पापा ने डाँटा –" काकू , तू बहुत आलसी हो गया है, चल तुझे स्कूल में भर्ती करा देते हैं।" उसने गमले से फूल तोड़ लिया तो आंटी ने डाँटा - " गन्दी आदते सी□ रहा है , तेरी मम्मी से कहूँगी – तुझे जल्दी स्कूल में भर्ती करा दें।" क्या होता है स्कूल : उसका नन्हा मन सोचता , उसे लगता कि स्कूल वह स्थान है ; जहाँ गिलास टूटने , देर से सोकर उठने फूल तोड़ने, जोर से बोलने आदि सभी बातों की सज़ा मिलती है । आ□िर एक दिन उसे स्कूल जाना ही पड़ा । उसने स्कूल में प्रवेश करते ही कान पकड़े उठक –बैठक लगाते हम उम्र बच्चों को दे□ा । वह सहमा-सहमा रहा और जब उसके पापा उसे छोड़कर चले गए तो वह चुपके से वहां से भाग □ड़ा हुआ ।

चार कुत्ते / अरुण कुमार सिंह

कोठी वाले इलाके की पिछली गली में चार कुत्ते बड़ी देर से चक्कर लगा रहे थे कि बंगले की □िड़की से किसी ने एक रोटी गिरायी। पहला कुता सबसे तगड़ा था और उसने दौड़कर रोटी झपट ली। दूसरे कुत्ता पहले की गर्दन दबोचकर पंजे से उसके मुहँ की रोटी को छीनने की कोशिश करने लगा। तीसरा कुत्ता भी जवान ही था पर कमजोर था । रोटी तक पहुँचने में वह अक्षम था और बेचारा जोर-जोर से भूँकने लगा। चौथा कुत्ता, जो बिल्कुल बूढ़ा हो चुका था और रोटी पाने में किसी प्रकार भी सक्षम न था, सो दूर बैठा हाँफता रहा और रोटी के लिए लार टपकाता रहा ।
इतने में एक पाँचवा कुत्ता वहाँ आया जो शरीफ दि□ता था। उसने बूढ़े कुत्ते से पूछा - " क्या माजरा है भाई ?" वृद्ध उठ □ड़ा हुआ और अकड़कर दार्शनिक-मुद्रा में पाँचवे कुते से बोला - " अरे होगा क्या जी ; साले सब कुत्ते हैं ! "

राजनीति की फसल में इतने नेता पैदा हो गए कि कृषिप्रधान देश कुर्सीप्रधान हो गया ।

यह तो तुम्हारे हक़ में है कि तुम मेरे राजा और मालिक बनो
लेकिन यह हमारे हक़ में कैसे है कि हम तुम्हारे नौकर और मजदूर बनें ।
(भीमराव अम्बेडकर)

मुझे Capture of Power में नहीं , जनता द्वारा Control of Power में रूचि है 1

(जयप्रकाश नारायण)

हम क्या सोचते हैं , क्या जानते हैं और किसमें विश्वास करते हैं, इसके बजाय हम क्या करते हैं - यह अधिक महत्वपूर्ण है ।

(जॉन रस्किन)

गेट मीटिंग / उर्मिल कुमार थपलियाल

हमेशा की तरह की गेटमीटिंग थी। बैठे हुए मजदूरों के चेहरों पर एक औपचारिकता थी : शिथिल, क्लांत और बासी-तिबासी। आज बाहर से यूनियन के एक जुझारू नेता आने वाले थे। वे आए उनके चेहरे पर ही क्रांति की चमक थी । मजदूरों ने तालियों से उनका स्वागत किया। मजदूरों की दशा दे कर वे पहले द्रवित और फिर क्रोध में हो गए। लम्बा-चैड़ा भाषण न देकर वे सीधे प्वाइंट पर आ गए।

उन्होंने ची कर पूछा - क्या तुम्हारे घर में राशन है ? सभी मजदूर मायूसी में बोले- नहीं।

नेता- रहने को घर है? जवाब मिला नहीं

नेता - पहनने को कपड़ा है ? नहीं।

नेता- कुछ पैसा -वैसा है ? नहीं

नेता-तुम्हारे पास माचिस है ? पीछे से आवाज आई - हाँ, है ।

नेता - तो जला क्यूँ नहीं डालते इस व्यवस्था को। अभी इसी वक्त।

वह आदमी बोला - माचिस में तीलियाँ नहीं हैं ।

कुछ चिंतनीय बातें / गंगादीन लोहार

आप अट्टालिकाओं को दे कर गर्व कर सकते हैं लेकिन जिसने उसे बनाया है उसे तो घुटनों में दर्द ही होता है।

सबसे अधिक लोग पूरी ज़िन्दगी वही करते गुज़ार देते हैं जो वे कभी नहीं करना चाहते थे -- बिना इसे त्म किये स्थिति नहीं बदलेगी। जब हम जीवन काटने की जगह जीवन जीने लगेंगे तभी सब समस्याओं का का समाधान निकलेगा।

धरती पर इतनी बड़ी जनसँख्या समस्या नहीं है।

धरती इतनी बड़ी जनसँख्या का नौकर और मज़दूर होना समस्या है ।

अर्जेंट काम अलग होते हैं और ज़रूरी काम अलग। पीढ़ियां तो अर्जेंट काम करते-करते ही ख़ाक़ में मिल गयीं। ज़रूरी काम करने का मौक़ा कहाँ मिला उनको ।

किसी के पास मर्सिडीज़ का होना बड़ी बात नहीं है।

कितनों के पास मर्सिडीज़ नहीं है-- यह असली बात है।

बच्चों ने ुरच-ुरच कर बेंचों पर जो लिा है वह स्कूलों के िलाफ सबसे बड़ी किताब है।

यदि रेशम का कीड़ा रेशम बनाए तो यह उसकी सहज गतिविधि है, काम नहीं। लेकिन यदि उसे रेशमबनाने के पैसे मिलें या यह जीवनयापन का साधन हो जाए और रेशम बनाने की स्थितियों पर दूसरे क़ब्ज़ा जमा लें और वह रेशम नहीं बनाने पर भूों मरने लगे -- तब यह गतिविधि या क्रिया काम हो जाती है। हमारी सारी सहज गतिविधियाँ ेलना-कूदना, गाना, बातचीत करना , सोना, बैठना, दोस्तों का स्वागत करना या ाना ाना -- तेज़ी से काम में या काम के ही सहयोगी में तब्दील हो रही हैं , जैसे : स्पोर्ट्स उद्योग, मनोरंजन उद्योग या और टॉक शो , हॉस्पिटैलिटी मैनजमेंट और यही समस्या का मूल है ।

ये दुनिया इसलिए बुरी नही कि यहाँ बुरे लोग ज्यादा है

बल्कि इसलिए बुरी है कि यहाँ अच्छे लोग ामोश है ।

ठाकुर का कुंआ / ओमप्रकाश वाल्मीकि

चूल्हा मिट्टी का
मिट्टी तालाब की
तालाब ठाकुर का.

भूख रोटी की
रोटी बाजरे की
बाजरा खेत का
खेत ठाकुर का.

बैल ठाकुर का
हल ठाकुर का
हल की मूठ पर
हथेली अपनी
फसल ठाकुर की.

कुंआ ठाकुर का
पानी ठाकुर का
खेत-खलिहान ठाकुर के
गली-मुहल्ले ठाकुर के
फिर अपना क्या?
गांव ? शहर? या देश?

श्रद्धांजलि

6 दिसम्बर 2015 को लगभग 85 साल की उम्र में डाक्टर ब्रह्मदेव शर्मा जी का देहांत हो गया । आदिवासियों और गांव के किसानों के सवालों का लेकर वे आजीवन जमीनी संघर्ष में जुटे रहे । गणित में पीएचडी और उच्चतम सरकारी नौकरी आईएएस में रहने के बावजूद वे नौकरी के दौरान भी गरीबों के लिए लड़ते रहे । 1968 में जब वे बस्तर के कलेक्टर थे तो उन्होंने गैरजनजातियों के उन पुरूषों को आदिवासी लड़कियों को परिवार में शामिल करने के लिए कानूनन मजबूर किया जो शादी का झूठा वायदा करके उनका सिर्फ शोषण किया करते थे और 300 के करीब ऐसी लड़कियों की सामूहिक शादियां करवाईं। आदिवासी इलाकों में विदेशादेश कंपनियों की लूट के खिलाफ जनआंदोलनों का उन्होंने समर्थन किया ओर सरकार की निजीकरण नीति का जमकर विरोध किया 1 जल जंगल जमीन का नारा छाक्टर बीडी शर्मा की ही देन था । वे नौजवानों को अक्सर कहा करते थे तुम नौकरी के पीछे भागते रहते हो और यहां तुमहो बापदादा की जमीने छीनी जा रहीं हैं । उनका मानना था कि जब घरती भगवान ने बनाई ओर हम सब भगवान के बेटे हैं तो सरकार बीच में कहां से आई । उन्हांने भारत जन आंदोलन किसान प्रतिष्ठा मंच की स्थापना की । उनकी हैंडराइटिंग बहुत सुन्दर ओर सधी हुई थी और वे अपनी पत्रिका गांव गणराज्य हस्तलिखित शैली में ही छपवाते थे । लगभग 6 साल पहले जब लोकमर्यादा के वर्तमान फार्मेट पर हम सोच रहे थे तो अरविंद भारत गांवगणराज्य की ही मिसाल दिया करते थे । अपने आंदोलनों का खर्च निकालने के लिए शर्मा जी गांव के हर घर से एक गिलास चावल और एक रूपया चंदा लेते थे । उनका कहना था कि जिनकी लड़ाई है उन्हें ही उसका खर्च उठाना चाहिए क्यूकि अगर बाहर से पैसा लेंगे तो लड़ाई में दाताओं की दखल होगी और उससे आंदोलन कमजोर होगा । सरकार भी आदिवासिी इलाकों में उनकी पैठ को बखूबी मानती थी और 2012 में एक कलेक्टर की रिहाई के लिए नक्सलियों से बातचीत की जिम्मेदारी उन्हें सौंपी गई था। सादा जीवन उच्च विचार और जैसी कथनी वैसी करनी पर डाक्टर ब्रह्मदेव शर्मा खरे उतरे थे । वे शिलांग यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर और एससीएसटी आयोग के कमिश्नर भी रहे । समस्त लोकमर्यादा परिवार उनकी याद को सादर नमन करता है ।

नव वर्ष मंगलमय हो
सबके लिए

बुक पोस्ट

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **2** | फरवरी **2016** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

ईशगुण / गुरू गोविंद सिंह

अकाल है - कृपाल है
अगाह है - अथाह है

अपार है - उदार है
अचल है - अटल है

अझूझ है – अझंझ है
अधंध है - अबंध है

अरूप है - अनूप है
अनाम है – अकाम है

अखंड है - अनंत है
अजीत है - अभीत है

अभूत है - अछूत है
अलेख है -अभेख है

रहीम है - करीम है
रजाक है - रफीक है

शब्द है - गीत है
नृत्य है - प्रीत है

सपने हर किसी को नहीं आते
बेजान बारूद के कणों में
सोई आग के सपने नहीं आते
बदी के लिए उठी हुयी
हथेली को पसीने नहीं आते
शेल्फों में पड़े
इतिहास के ग्रंथो को सपने नहीं आते
सपनों के लिए लाज़मी है
झेलनेवाले दिलों का होना
नींद की नज़र होनी लाज़मी है
सपने इसलिए हर किसी को नहीं आते

(पाश)

आज अगर खामोश रहे
तो कल सन्नाटा छायेगा
हर बस्ती जल जायेगी
हर घर जल जाएगा
तब सन्नाटे के पीछे से
एक सदा यह आएगी
यहां कोई नही है
अब कोई नही है
कहीं कोई नही है..

(साहिर)

न बंदूक से - न गोली से,
बात तो बनेगी बोली से

दो **लघुकथायें**

बिम्ब-प्रतिबिम्ब / आभा सिंह

सड़क पर चारों तरफ़ भीड़ घिर आई । एक आदमी बुरी तरह रोये जा रहा था । पुलिस वाला एक छोकरे को गाली बकता हुआ पीट रहा था -' साले, कमीने, बित्ता भर का छोकरा, जेब काटता है -निकाल पैसे ! '
' मेरे पास नहीं हैं ' - उल्टे हाथ से मुँह के झाग व ख़ून पोंछता हुआ छोकरा बोला ।
'तलाशी लो तलाशी ' - भीड़ में से कोई चिल्लाया । थप्पड़ों-घूंसों के साथ खूब तलाशी हुई पर कुछ न निकला । आदमी सिर पीट कर और भी जोर से रोन लगा - हाय सत्यानाश हो इसका, इसी ने निकाले थे पैसे । अब मेरी मेहरूआ मर जायेगी । दवा इलाज के पैसे कहां से आयेंगे ।
किसी को दया आ गयी तो उसने राय दी - ' अरे दो चार रूपये सब कोई डाल दो तो बेचारे ग़रीब का कुछ भला हो जायेगा , बड़े पुन्न का काम होगा ; और सिपाही जी तुम इस कमीने को थाने में बंद कर दो इसी वक्त ! '
मिनट भर में रेज़गारी ही रेज़गारी उस आदमी के सामने इकट्ठी हो गयी । उसने पैसे समेट कर सभी को दुआ दी । सिपाही छोकरे को धकियाता थाने ले चला । भीड़ कुछ दूर तक साथ चली फिर धीरे-धीरे करके सब अपने-अपने रास्ते चले गये ।
थोड़ी देर बाद एक सूनी गली में सिपाही, छोकरा और आदमी मिले पैसों का हिस्सा बाँट कर रहे थे ।

आदेश / युगल

जब वह आदमी निकट चला आया तो कुत्ते ने पूछा- ' कौन हो तुम ? '
आदमी बोला -"मैं सिपाही हूं कुत्तों को पकड़ता हूँ और उन्हें बड़े पिंजरे में डाल देता हूँ।"
'क्यों ? '
"कुत्ते भूँकते जो हैं । इससे जनतंत्र के सत्ताधिकारियों के चैन में बाधा होती है और उनके सुनहरे सपनों में खलल पहुँचता है। "
' लेकिन हम लोग तो भूँककर लोगों को चोरों से आगाह करते हैं, उन्हें जगाते हैं । ' -कुत्ता बोला
" सत्तानशीन सोचते हैं कि लोगों को जागना नहीं चाहिए। जागा हुआ प्राणी अनके लिए ख़तरा हो सकता है ।"
'क्या वे अपने को चोर समझते है ? -कुत्ते ने विस्मय से पूछा
आदमी बोला - "ज्यादा भूँको नहीं। ऐसा कुत्ता उनकी नजर में पागल होता है और मुझे आदेश है कि पागल कुत्तों को गोली मार दो ।"

जब शीशे की अलमारी में जूते बेचें जायें और किताबें फुटपाथ पर बिकतीं हों तो समझ लो दुनिया ज्ञान से नहीं जूतों से ही ठीक हो सकती है।

जब आप बात करते हैं तो वही दोहराते हैं जो अपा पहले से जानते हैं लेकिन जब आप सुनते हैं तो आप कुछ नया सीख सकते हैं ।

(दलाई लामा)

भारतीय राजनीति मे अच्छाई और सफाई तब आएगी जब अपनी ही पार्टी के लोग अपनी ही पार्टी की बुराईयो की आलोचना करेंगे।

(राममनोहर लोहिया)

बोधकथा

गुरू नानक एक बार लाहौर में ठहरे। सेठ दूनीचंद भी उनसे मिलने गया । उसे अपने अमीर होने का बहुत घमंड था । उसने नानक के चरणों में मत्था तो टेका लेकिन अकड़ से बोला – ‘ मैं भी आपकी खिदमत करना चाहता हूं , मेरे पास बहुत कुछ है । आप जो भी फरमाइश करेंगे - मैं उसे जरूर पूरा करूंगा । ‘ नानक मुस्कराये और अपनी पोटली में से एक छोटी सी कपड़े सीने की सुई निकालकर दुनीचंद को थमा दी और बोले – “ सेठ जी इसे संभाल कर रखना और मरने के बाद मुझे वापस लौटा देना। “ दूनीचंद तो दौलत के नशे में था और वह बोला – ‘ जैसी आपकी मर्जी । ‘ लेकिन घर लौटते-लौटते उसे खयाल आया कि मर कर कोई कुछ भी कैसे लौटा सकता है । वह नानक के पास दुबारा गया और जरा गुस्से से बोला - ‘ क्या मजाक किया आपने मेरे साथ ! ‘ नानक फिर से मुस्कराये और बोले - “ चलो भाई , सुई वापस कर दो मेरा मतलब पूरा हो गया है। यही बात तो मैं तुमसे पूछता हूं कि अगर वहां एक सुई साथ नहीं ले जा सकते तो तो यह करोड़ों की संपदा का तुम क्या करोगे । दूनीचंद तुम बहुत गरीब हो । “

महात्मा बुद्ध को एक सभा में भाषण करना था। जब समय हो गया तो बुद्ध आए और बिना कुछ बोले ही वहाँ से चल गए। तकरीबन एक सौ पचास के क़रीब श्रोता थे। दूसरे दिन तकरीबन सौ लोग थे पर फिर उन्होंने ऐसा ही किया बिना बोले चले गए। तीसरा दिन हुआ साठ के क़रीब लोग थे : बुद्ध आए , इधर - उधर देखा और बिना कुछ कहे वापिस चले गए। चौथा दिन हुआ तो कुछ लोग और कम हो गए तब भी बुद्ध नहीं बोले। जब पांचवां दिन हुआ तो देखा सिर्फ़ बारह लोग थे। महात्मा बुद्ध उस दिन बोले और वे सारे बारह लोग उनके साथ हो गए।

किसी ने महात्मा बुद्ध को पूछा – ‘ आपने चार दिन कुछ नहीं बोला। इसका क्या कारण था । ‘ तब बुद्ध ने कहा - “ मुझे भीड़ नहीं सच्चे लोग चाहिए थे। जिनमें धैर्य था वो रह गए बाकी सब चले गये । समझने वाले चाहिए, ज्यादातर लोग तो सिर्फ तमाशा देखने आते हैं । “

अकबर ने बीरबल से कहा – ‘ इस दीवार पर कुछ ऐसा लिखो कि खुशी में पढ़ूं तो दुख हो ओर दुख में पढ़ूं तो खुशी हो । ‘ बीरबल ने लिखा - " यह वक्त भी गुजर जाऐगा । “

खुशी मिले तो खा लेना
मिठाई समझ के।
ग़म मिले तो खा लेना
दवाई समझ के।

मुस्कुराना हर किसी के
बस का नहीं है
मुस्करा वो ही सकता है
जो दिल का अमीर हो.

साल 2016 का कलेंडर

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें । जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	फरवरी अगस्त	मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर	जनवरी अप्रैल जुलाई	अक्तूबर	मई
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26 +4) / 7 > शेष - 2 = मंगलवार

15 अगस्त : (15 +0) / 7 > शेष - 1 = सोमवार

2 अक्तूबर : (2 +5) / 7 > शेष - 0 = रविवार

कुछ तो लोग कहेंगे

इस धरती पर
इंसान की जिंदगी में
सबसे बड़ा रोग
क्या कहेंगे लोग !
इस समाज को
तनिक भी फर्क नहीं पड़ता
किसी के दर्द का
किसी के दुख का,
यह बड़ा निर्मम है
चुपचाप जीने नहीं देता
चैन से मरने भी नहीं देता.
इक ही रास्ता है
इसकी परवाह मत करो
बस अपनी जिंदगी जीओ
जो खुद को ठीक लगे :
वही करो
वही लिखो
और वही कहो.

दुखी होने के दस रास्ते

- देरी से सोना और देरी से उठना
- लेनदेन का हिसाब न रखना
- हमेशा अपने लिये ही सोचना
- ख़ुद की बात को ही सच बताना
- किसी का भी यकीन करना
- बिना कारण झूठ बोलना
- किसी भी काम को वक्त से न करना
- बिना मांगे दूसरों को सलाह देना
- भूतकाल के दुख को बार-बार याद करना
- भविष्य के बारें में चिंता करना

(सुखी रहने के लिये उल्टा करें)

हमेशा कहो :

All is Well

&

Everything will be OK

आओ गुनगुनायें / शैलेन्द्र

किसी की मुस्कराहटों पे हो निसार
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार
किसी के वास्ते हो तेरे दिल में प्यार
माना अपनी जेब से फकीर हैं
फिर भी यारो ! दिल के हम अमीर हैं
मर के भी किसी के काम आएंगे
किसी के आँसुओं में मुस्कुराएंगे
जीना इसी का नाम है

बुक पोस्ट

व्यंग्य / जसबीर चावला

लाहौर में नवाज़ शरीफ नें अपनी अम्मी से हमारे प्रधानमंत्री का परिचय करवाते हुए कहा -

" अम्माँ ये नरेन्द्र मोदी हैं , भारत के वज़ीरे आज़म "

मोदी जी ने अम्माँ के पैर छू लिये !

अम्माँ बोलीं - " अल्लाह सलामत रखे.बेगम को भी साथ ले आते । "

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।

संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **3** | मार्च 2016 | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

जीवन - सूत्र / विज्ञान व्रत

तपेगा जो
गलेगा वो,
गलेगा जो
ढलेगा वो,
ढलेगा जो
बनेगा वो,
बनेगा जो
मिटेगा वो,
मिटेगा जो
रहेगा वो !

सीखते रहो , सिखाते रहो

कुछ हम जानते हैं
जो तुम्हें नहीं आता
वो सिखायेंगे,
कुछ तुम जानते हो
जो हमें नहीं पता
वो सीखेंगे,
जो हम दोनों को नही आता
उसे खोजेंगे और
सीखेंगे उससे
जिन्हें वो आता है।

पंडित को प्रणाम है
मौलवी को सलाम
मजहब न चाहिए
मुझे ईमान चाहिए
(अकबर इलाहाबादी)

डाल डाल पे खुदा लिखा है
पात पात पे राम
कौन चिड़िया असगुन बोली
जंगल हुआ तमाम
(पलटूदास)

दुनिया को बदलने की कोशिशें के बारे में एक दोस्त ने मुझे एक किताब दी फिर उस किताब ने मुझको कई दोस्त दिये ।

कद्र से समझौता करना तोड़
पिंजड़ा तोड़ : बहना पिंजड़ा तोड़

तीन लघुकथायें

राष्ट्र का सेवक / प्रेमचंद

राष्ट्र के सेवक ने कहा - "देश की मुक्ति का एक ही उपाय है। नीचों के साथ भाईचारे का सलूक,पतितों के साथ बराबरी का बर्ताव। दुनिया में सभी भाई हैं, कोई नीच नहीं, कोई ऊँच नहीं।"

दुनिया ने जय-जयकार की - 'कितनी विशाल दृष्टि है, कितना भावुक हृदय।'

उसकी सुन्दर लड़की इन्दिरा ने सुना !

राष्ट्र के सेवक ने नीची जाति के नौजवान को गले लगाया।

दुनिया ने कहा- 'यह फरिश्ता है, पैगम्बर है, राष्ट्र की नैया का खेवैया है।'

इन्दिरा ने देखा और उसका चेहरा चमकने लगा।

राष्ट्र का सेवक नीची जाति के नौजवान को मन्दिर में ले गया, देवता के दर्शन कराए और कहा- "हमारा देवता गरीबी में है, जिल्लत में है, पस्ती में है। "

दुनिया ने कहा- 'कैसे शुद्ध अन्त:करण का आदमी है। कैसा ज्ञानी! '

इन्दिरा राष्ट्र के सेवक के पास जाकर बोली- "श्रद्धेय पिताजी, मैं मोहन से ब्याह करना चाहती हूं।"

राष्ट्र के सेवक ने प्यार की नजरों से देखकर पूछा- "मोहन कौन है? "

इन्दिरा ने उत्साह भरे स्वर में कहा- "मोहन वही नौजवान है, जिसे आपने गले लगाया, जिसे आप मन्दिर में ले गए, जो सच्चा, बहादुर और नेक है।"

राष्ट्र के सेवक ने प्रलय की आंखों से अपनी बेटी की ओर देखा और मुंह फेर लिया।

व्यवस्था / रमेश चन्द्र श्रीवास्तव

उस रात वह मेरे सपने में आई और खून जमा देने वाले ठंडे स्वर में मुझे खबरदार करती हुई बोली - "अगर सही मायने में जिन्दगी का लुत्फ उठाना चाहते हो मेरी बेटी अव्यवस्था के खिलाफ एक शब्द भी नहीं बोलना। अगर तुमने मेरा कहा नहीं माना तो तुम्हें अपनी व्यवस्था कहीं और करनी होगी।" अगले दिन सुबह उठते ही मैंने वर्तमान व्यवस्था से समझौता कर लिया और दिन -रात तरक्की करने लगा।

आश्वस्त / हरदर्शन सहगल

"तो अब मैं चलूं? "

"ठीक है, परसों अपने कागज ले जाइएगा।"

"काम हो जाएगा ना? "

"आप घुमाफिराकर यही बात और कितनी बार पूछेंगे।"

"आप बुरा मत मानिए साहब, बस जरा...."

"यकीन नहीं होता, यही ना..."

"विश्वास तो सभी पर रखना पड़ता है, पर..."

"कह तो दिया आपका काम हो जाएगा। अब आप ही बताइए आपको कैसे विश्वास दिलाऊँ? "

"बस, आप जरा...पचास का यह नोट रख लीजिए।"

हम सोचते कुछ और हैं , महसूस कुछ और करते हैं , बोलते कुछ और हैं , करते कुछ और हैं और इसीलिये होता कुछ और ही है।

सत्य परेशान हो सकता है लेकिन पराजित नहीं। सत्य को कभी भी झुठलाया नहीं जा सकता।

कुछ पल बुजुर्गों के पास भी बैठना चाहिये

सारी चीजें गूगल पर नहीं मिलती !

(रमेश जादूगर)

प्रेरक प्रसंग

बिल गेटस सुबह के नाश्ते के लिए एक रेस्टोरेंट में पहुंचे। जब उन्होंने नाश्ता समाप्त कर लिया और वेटर बिल लेकर आया तो उन्होंने भुगतान के अलावा पांच डालर बतौर टिप थाली में रख दिये। वेटर ने टिप तो ले लिया पर उसके मुंह पर आया हुआ आश्चर्य का भाव गेटस की दृष्टि से ओझल न रह सका और उसे उन्होंने वेटर से पूछ ही लिया – ‘ क्या कोई खास बात है? ‘
वेटर ने कहा– “ जी, अभी दो दिन पहले की बात है। इसी मेज पर आपकी बेटी ने लंच किया और मुझे बतौर टिप पांच सौ डालर दिये थे और आप उनके पिता दुनिया के सबसे अमीर आदमी होने के बावजूद मुझे केवल पांच डालर दे रहे हैं ।“
बिल गेटस मुस्कुराते हुए बोले– ‘ हां, क्योंकि वह दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति की बेटी है और मैं एक लकडहारे का बेटा हूं।‘

वह एक **फ्रीजर प्लांट** में काम करता था। दिन का अंतिम समय था और सभी लोग घर जाने को तैयार थे। तभी प्लांट में एक तकनीकी समस्या उत्पन्न हो गयी और वह उसे दूर करने में जुट गया। जब तक वह कार्य पूरा करता, तब तक बहुत देर हो गयी। बत्तियां बुझा दी गईं, दरवाजे सील हो गये और वह उसी प्लांट में बंद हो गया। बिना हवा व रोशनी के पूरी रात बर्फ के कारखाने में में फंसे रहने के कारण उसकी कब्रगाह बनना तय था। लगभग आधा घण्टे का समय बीत गया। तभी उसने किसी को दरवाजा खोलते पाया। उसने देखा कि दरवाजे पर सिक्योरिटी गार्ड टार्च लिए खड़ा है जिसने उसे बाहर निकलने में मदद की। बाहर निकल कर उस व्यक्ति ने गार्ड से पूछा –‘ आपको कैसे पता चला कि मैं भीतर हूँ ? ‘ गार्ड ने उत्तर दिया- "सर, इस प्लांट में पचास लोग कार्य करते हैं पर सिर्फ एक आप हैं जो मुझे सुबह आने पर हैलो व शाम को जाते समय बाय कहते हैं। आज सुबह आप ड्यूटी पर आये थे पर शाम को आपको बाहर आते मैंने नहीं देखा । इससे मुझे शंका हुई और मैं देखने चला आया।"

कुछ तो लोग कहेंगे / जसेकला

इस धरती पर
इंसान की जिंदगी में
सबसे बड़ा रोग
क्या कहेंगे लोग !
इस समाज को
तनिक भी फर्क नहीं पड़ता
किसी के दर्द का
किसी के दुख का ,
यह बड़ा निर्मम है

चुपचाप जीने नहीं देता
चैन से मरने भी नहीं देता.
इक ही रास्ता है
इसकी परवाह मत करो
बस अपनी जिंदगी जीओ
जो खुद को ठीक लगे :
वही करो
वही लिखो
और वही कहो.

कभी भी लोग आपके बारे में कोई ' कमेंट ' या ' टिप्पणी ' करें तो घबराना मत बस याद रखना कि, हर खेल में दर्शक ही शोर मचाते हैं, खिलाड़ी नहीं ।

: (अनुपम खेर)

पूरी जिंदगी हम इसी बात में गुजार देते हैं कि- "चार लोग क्या कहेंगे".... और अंत में चार लोग बस यही कहते हुये हमें दुनिया से विदा कर देते हैं कि- "राम नाम सत्य है".

अक्षरगीत / साहिर (फिल्म - चांदी की दीवार)

क से कुल दुनिया हमारी जिसमे भारत देश है
ख से खेती जिसमे जीवनदान का सन्देश है।
ग से गंगा जिसमें पहले आर्य उतरे थे जहाँ
घ से घर की आबरू रक्षक हैं जिसके नौजवान,
च से राजा चन्द्रगुप्त और छ से उसका छत्र है
देश के इतिहास का वो युग सुनहरा पत्र है।
ज से जलालुद्दीन अकबर जिसने सुहलेकुल किये
हिन्दू मुस्लिम नस्ल और मजहब मिलाने के लिए,
झ से है झाँसी की रानी, ट से टीपू सूरमा
जिसके जीते जी न चल सका सिक्का अंग्रेज़ का,
ठ से वो ठाकुर जिसे टैगोर कहता है जहां
विश्व भर में उसकी रचनाओं से है भारत का मान।
ड से डल कश्मीर की, जो हर नज़र का नूर है
ढ से ढाका जिसकी मलमल आज तक मशहूर है।
त से ताज आगरे का इक अछूता शाहकार
शाहजहाँ की लाडली मुमताज़ बेगम का मजार ।
द से दिल्ली दिल वतन का,
ध से धड़कन प्यार की
न से नेहरु जिस पे हैं नज़र लगी संसार की,
प से उसका पंचशील और
फ से उसका सुर्ख फूल
ब से बापू जिसको प्यारे थे अहिंसा के उसूल
भ भगत सिंह जिसने ललकारा विदेशी राज को
चढ़ के फांसी पर बचाया अपनी माँ की लाज को ।
म से वो मजदूर जिसका दौर अब आने को है
य से युग सरमायादारी का जो मिट जाने को है
र से रास्ता प्यार का, ल से लगन इन्साफ की
व से ऐसा वायुमंडल जिससे बरसे शांति
श से शाहों का जमाना, स से समझो जा चुका
ह से हम सब एक हों वक्त ये फरमा चुका ।

पैदल चलने के कुछ फायदे

- इससे सेहत ठीक बनी रहती है
- यह पर्यावरण के लिये बेहतर है
- सोचने के लिए विचार और वक्त मिलता है
- जमीन और आम इंसान से जुड़ाव महसूस होता है
- कुदरत को निहारने का मौका मिलता है
- पैसे की बचत भी होती है

बुक पोस्ट

ईनाम और ईमान

प्रसिद्ध पर्यावरणविद् और 'चिपको आन्दोलन' के प्रमुख नेता सुन्दरलाल बहुगुणा को सन 1981 में पदम श्री पुरस्कार दिया गया जिसे उन्होंने यह कह कर स्वीकार नहीं किया कि जब तक पेड़ों की कटाई जारी है मैं अपने को इस सम्मान के योग्य नहीं समझता हूँ। पर्यावरण को स्थाई सम्पति मानने वाले बहुगुणा जी को ' पर्यावरण गाँधी ' माना जाता है।

किस्सा

पंडित नेहरू एक कवि सम्मेलन में शिरकत करने पहुंचे थे। वो सीढियों से मंच की ओर जा रहे थे। उनके पीछे राष्ट्रकवि रामधारीसिंह दिनकर चल रहे थे। अचानक नेहरूजी का पैर लडखड़ा गया। पीछे चल रहे दिनकर ने उन्हें संभाला। नेहरू ने दिनकर को धन्यवाद दिया। इस पर दिनकर जी मुस्कराकर बोले – " जब-जब भी देश की राजनीति लडखड़ाएगी साहित्य उसे संभालेगा। "

जब किसी राजनीतिक पार्टी के लोग यसमैन हो जाते हैं तो लोकतंत्र को पतन होने लगता है और वह एक पाखंड में बदल जाता है। : (महात्मा गांधी)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 21 अंक 4	अप्रैल 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

निदा फ़ाज़ली (1938-2016) की याद में

सातों दिन भगवान के क्या मंगल क्या पीर
जिस दिन जागे देर से भूखा रहे फ़कीर

बच्चा बोला देखकर मस्जिद आलीशान
अल्लाह तेरे एक को इतना बड़ा मकान

सब की पूजा एक-सी, अलग-अलग है रीत

मस्जिद जाए मौलवी, कोयल गाये गीत

नदिया सींचे खेत को, तोता कुतरे आम
सूरज ठेकेदार-सा, सबको बांटे काम

सुना है अपने गाँव में, रहा न अब वह नीम
जिसके आगे मांद थे, सारे वैद्य-हकीम

पंछी-मानव-फूल, जल, अलग-अलग आकार
माटी का घर एक ही, सारे रिश्तेदार

नक्शा लेकर हाथ में बच्चा है हैरान
कैसे दीमक खा गई उसका हिन्दोस्तान

सीधा-सादा डाकिया जादू करे महान
एक ही थैले में भरे : आँसू और मुस्कान

इप्टा का संघर्षगीत

जल रही है जिंदगी देह की मशाल है
जल रहा है आदमी सांझ लाल लाल हे
एक दीप बुझ गया दूसरा खड़ा हुआ
दूसरे से तीसरा आन पर चढ़ा हुआ
हर सवाल उठ रहा अब जवाब के लिए
जिंदगी तड़प रही इंकलाब के लिए
खून लाल लाल है इसलिए उबाल है

नक्शा उठा के अब कोई नया शहर ढूँढिये
इस शहर में तो सबसे मुलाकात हो गयी

दो संवाद

अलग देश / इब्ने इंशा	गुरू-चेला / असगर वजाहत
"ईरान में कौन रहता है?" ईरान में ईरानी कौम रहती है' "इंग्लिस्तान (इंगलैंड) में कौन रहता है?" इंग्लिस्तान में अंग्रेज कौम रहती है। "फ्रांस में कौन रहता है?" फ्रांस में फ्रांसीसी कौम रहती है। "यह कौन सा मुल्क है?" "यह पाकिस्तान है!" इसमें पाकिस्तानी कौम रहती होगी! "नहीं रहती। इसमें सिंधी कौम रहती है। इसमें पंजाबी कौम रहती है। इसमें बंगाली कौम रहती है। इसमें यह कौम रहती है। इसमें वह कौम रहती हैं।" लेकिन पंजाबी तो हिन्दुस्तान में भी रहते हैं! सिंधी तो हिन्दुस्तान में भी रहते हैं। बंगाली तो हिन्दुस्तान में भी रहते हैं! फिर यह अलग देश क्यों बनाया था?" "गलती हुई। माफ कर दीजिए। अब कभी नहीं बनाएंगे।"	गुरु: चेला, हिन्दू-मुसलमान एक साथ नहीं रह सकते। चेला: क्यों गुरुदेव? गुरु: दोनों में बड़ा अन्तर है। चेला: क्या अन्तर है? गुरु: उनकी भाषा अलग है...हमारी अलग है। चेला: क्या हिन्दी, कश्मीरी, सिन्धी, गुजराती, मराठी, मलयालम, तमिल, तेलुगु, उड़िया, बंगाली आदि भाषाएँ मुसलमान नहीं बोलते...वे सिर्फ़ उर्दू बोलते हैं? गुरु: नहीं...नहीं, भाषा का अन्तर नहीं है...धर्म का अन्तर है। चेला: मतलब दो अलग-अलग धर्मों के मानने वाले एक देश में नहीं रह सकते? गुरु: हाँ...भारतवर्ष केवल हिन्दुओं का देश है। चेला: तब तो सिखों, ईसाइयों, जैनियों, बौद्धों, पारसियों, यहूदियों को इस देश से निकाल देना चाहिए।गुरु-- "हाँ, निकाल देना चाहिए।" चेला: तब इस देश में कौन बचेगा? गुरु: केवल हिन्दू बचेंगे...और प्रेम से रहेंगे। चेला: उसी तरह जैसे पाकिस्तान में सिर्फ़ मुसलमान बचे हैं और प्रेम से रहते हैं!

और वह मर गई / शंकर पुणतांबेकर

सत्य ने अपनी मां नीति के पास आकर कहा - "आज मैंने एक बहुत बड़ा प्राणी देखा।"
"कितना बड़ा...?" - नीति ने पेट फुलाकर दिखाया।
"नहीं, इससे बड़ा।"
नीति ने फिर पेट फुलाया।
"नहीं, इससे भी बड़ा माँ!" - सत्य ने कहा।
नीति पेट फुलाती गई और सत्य कहता गया - इससे भी बड़ा, इससे भी बड़ा।
सत्य ने जिस प्राणी को देखा था वह भ्रष्टाचार था। नीति उसके दसवें हिस्से जितना पेट नहीं फुला पाई कि उसका पेट फूट गया। नीति बेचारी मर गई।

जिस बस्ती में जिंदा लोग खामोशी ओढ़ लेते हैं
उस बस्ती में मुर्दे बोलना शुरू कर देते हैं।

ज़िन्दगी में अच्छे लोगों की तलाश मत करो - खुद अच्छे बन जाओ। शायद .आपसे मिल कर शायद किसी की तलाश ही पूरी हो जाए करते है

जिस चीज का आपको डर लगता है, वही चीज करो, डर हमेशा के लिए ख़तम हो जायेगा

संवेदना

इकलौता बेटा अपने बूढ़े पिता को वृद्धाश्रम एवं अनाथालय में छोड़कर वापस लौट रहा था; तो उसकी पत्नी ने उसे यह पक्का करने के लिए फोन किया कि पिता त्यौहार वगैरह की छुट्टी में भी वहीं रहें घर ना चले आया करें ! बेटा पलट के गया तो पाया कि उसके पिता वृद्धाश्रम के इंचार्ज के साथ ऐसे घुलमिल कर बात कर रहे हैं जैसे बहुत पुराने और प्रगाढ़ सम्बंध हों । तभी उसके पिता अपने कमरे की व्यवस्था देखने के लिए वहाँ से चले गए और .अपनी उत्सुकता शांत करने के लिए बेटे ने अनाथालय प्रमुख से पूछ ही लिया : " आप मेरे पिता को कब से जानते हैं ? " मुस्कुराते हुए वृद्ध ने जवाब दिया... " पिछले तीस साल से... जब वो हमारे पास एक अनाथ बच्चे को गोद लेने आये थे ! "

अध्यापक और विद्यार्थी / ऋषि गौड़	नेताजी और मगरमच्छ / दिनकर सोनवलकर
आज का सफल अध्यापक जिसकी कक्षा में छात्र हों कम किंतु घर पर संख्या हो व्यापक ************************************** आधुनिक विद्यार्थी एकलव्य की भांति नहीं देता अंगूठा काटकर वरन् चुकाता है गुरूदक्षिणा अंगूठा दिखाकर	" यार मगर, थोड़े आँसू उधार दे दो अगर- तो हम देश की दुर्दशा पर बहा आएँ " सूखी आँखों से मगर ने कहा - 'आपने बड़ी देर कर दी हुजूर, सारा स्टाक तो दूसरी पार्टी वाले ले गए हैं।'
पहले खबरें हमें बनाती थीं जागरूक फिर खबरें हमें करने लगी सावधान और अब खबरें बनाती हैं चालाक या सिर्फ बुद्धू हमें इडियट बॉक्स के सामने बैठाकर	*लोग तो बेवजह ही आईने खरीदते हैं अपनी हकीकत तो आँखें बंद करके भी जानी जा सकती है*

पते की बातें

दूसरों के काम बिगाड़ने वाले लोग एक ढूढ़ने पर हजारों मिल जाते हैं, लेकिन दूसरों के काम बनाने वाला हजारों में कोई एक होता है । दूसरों के काम बनाने वाले बनें और अगर किसी की कोई मदद नहीं कर सकते हैं तो उसकी राह में रोड़े अटकाने वाले तो न ही बनें ।

नदी में गिरने से किसी की जान नहीं जाती , जान तभी जाती है जब कि तैरना नहीं आता । परिस्थितियां कभी समस्या नहीं होती, वे समस्या तभी बनती हैं जब हमें उनसे से निपटना नहीं आता ।

जितना बडा प्लॉट होता है उतना बडा बंगला नही होता , जितना बडा बंगला होता है उतना बडा दरवाजा नही होता , जितना बडा दरवाजा होता है उतना बडा ताला नही होता और जितना बडा ताला होता है उतनी बडी चाबी नही होती । परन्तु चाबी पर ही घर की जिम्मेदारी होती है।

घर का TV बिगड़ जाए तो माता-पिता कहते हैं बच्चों ने बिगाड़ा है
और अगर बच्चे बिगड़ जाएं तो कहते है TV ने बिगाड़ा है ।

कन्हैया के भाषण से : जेल से बाहर आने के बाद (03.03.2016)

जेएनयू पर हमला एक नियोजित हमला है ! वो यूजीसी से जुड़े आंदोलन को दबाना चाहते हैं और रोहित वेमुला के इंसाफ के लिए जो लड़ाई लड़ी जा रही है उस लड़ाई को भी खत्म करना चाहते हैं । जो किसान खेत में काम करता है वो मेरा बाप हो सकता हैं और मेरा ही भाई फौज में भी जाता है । इनकी मौतों के बीच भावनात्मक माहौल बनाकर एक झूठी बहस मत खड़ी करो । हमारे अपने लोग ही देश के अंदर भी मरते हैं और देश की सीमा पर भी मरते हैं । हमारा सवाल है कि तुम संसद में खड़े होकर किसके खिलाफ राजनीति कर रहे हो ? वो जो मर रहे हैं उनकी जिम्मेवारी कौन लेगा ? लड़ने वाले लोग जिम्मेवार नहीं हैं, लड़ाने वाले लोग जिम्मेवार हैं ।

मुझे जेल में दो कटोरे मिले - एक का रंग नीला था और दूसरे का रंग लाल था । मैं उस कटोरे को देखकर बार-बार ये सोच रहा था कि मुझे किस्मत पर तो कोई भरोसा नहीं है और न ही भगवान को जानता हूं लेकिन अच्छा कुछ इस देश में होने वाला है कि एक साथ लाल और नीला कटोरा है एक प्लेट में । वो प्लेट मुझे भारत की तरह दिख रही थी - नीला कटोरा मुझे आंबेडकर मूवमेंट लग रहा था और वो लाल कटोरा मुझे लेफ्ट मूवमेंट लग रहा था । हमें भारत से नहीं बल्कि भारत में आजादी चाहिए । हम बदलाव के पक्ष में खड़े हैं और ये बदलाव होकर रहेगा ।

शांति नहीं होगी जब तक
सुखभाग न सबका सम होगा
नहीं किसी को बहुत अधिक
और नहीं किसी को कम होगा

बुक पोस्ट

रोहित वेमुला के अंतिम खत से (17.01.2016)

मैं तो हमेशा लेखक बनना चाहता था : विज्ञान का लेखक, कार्ल सेगन की तरह .. और अंततः मैं सिर्फ यह एक पत्र लिख पा रहा हूं । मैंने विज्ञान, तारों और प्रकृति से प्रेम किया, फिर मैंने लोगों को चाहा, यह जाने बगैर कि लोग जाने कब से प्रकृति से दूर हो चुके । हमारी अनुभूतियां नकली हो गई हैं , हमारे प्रेम में बनावट है और हमारे विश्वासों में दुराग्रह है। इस घड़ी मैं आहत नहीं हूं, दुखी भी नहीं, बस अपने आपसे बेखबर हूं।
एक इंसान की कीमत, उसकी पहचान एक वोट - एक संख्या - एक वस्तु तक सिमट कर रह गई है. कोई भी क्षेत्र हो, अध्ययन में, राजनीति में, मरने में, जीने में - कभी भी एक व्यक्ति को उसकी बुद्धिमत्ता से नहीं आंका गया। इस तरह का खत मैं पहली दफा लिख रहा हूं ! आखिरी खत लिखने का यह मेरा पहला अनुभव है । अगर यह कदम सार्थक न हो पाए तो मुझे माफ कीजिएगा ।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 21 अंक **5**	मई 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

जीवन का मकसद / भीमराव अंबेडकर

इंसान जीता है, पैसे कमाता है, खाना खाता है और अंततः मर जाता हैं । जीता इसलिए है ताकि कमा सके, कमाता इसलिए है ताकि खा सके, खाता इसलिए है ताकि जिन्दा रह सके - लेकिन फिर भी एक दिन मर ही जाता है !

अगर सिर्फ मरने के डर से कमाकर खाते हो तो अभी मर जाओ, मामला खत्म, कम से कम मेहनत तो बच जायेगी । मरना तो सबको एक दिन हैं ही, इसलिये समाज के लिए जियो, ज़िन्दगी का एक उद्देश्य बनाओं, गुलामी की जंजीरो में जकड़े समाज को आज़ाद कराओ ।

अपना और अपने बच्चों का पालन- पोषण तो एक जानवर भी कर लेता हैं। मेरी नज़र में इंसान वही है जो समाज की भी चिंता करे और समाज के लिये कार्य भी करे , नहीं तो डूब मरे ।

शिक्षित बनो संगठित रहो संघर्ष करो

भारत बनाम इंडिया

भारत में गाँव है, गली है, चौबारा है
इंडिया में सिटी है, मॉल है, पंचतारा है ।
भारत में घर है, चबूतरा है, दालान है
इंडिया में मल्टीस्टोरी फ्लैट और मकान हैं ।
भारत में चाचा-बुआ और नानी-दादा हैं
इंडिया में अंकल-आंटी और ग्रांड मा-पा हैं ।
भारत में दूध है, दही है, लस्सी है
इंडिया में विहस्की, कोक और पेप्सी है ।
भारत में गीत है, संगीत है, सुरताल है
इंडिया में पॉप है, रैप है शोर धमाल है ।

भारत में भैंस है, गोबर है, कंडे है
इंडिया में चिकनबिरयानी और अंडे है।
भारत में ममेरे और फुफेरे भाईबहन है
इंडिया में सारे ही कहलाते 'कजन' हैं ।
भारत में अनेकों भाषायें और बोली हैं
इंडिया में एक अंग्रेजी ही बडबोली है ।
भारत सीधा है, सहज है, सरल है
इंडिया धूर्त है, चालाक है, कुटिल है ।
भारत में आदर है, प्रेम है, सत्कार है
इंडिया में स्वार्थ, नफरत दुत्कार है।

व्यक्ति - परिवार - रिश्तेदार - गली - मुहल्ला - गांव - तहसील - जिला - क्षेत्र - प्रदेश - देश - दुनिया

तीन लघुकथायें

तलाश/कुलविंदर कौशल

एक पागल ने पुजारी से पूछा - '' मंदिर के लिए ईंट कहां से आई हैं ? '' जवाब मिला – 'भट्ठे से।' उसने ग्रंथी से पूछा ''गुरुद्वारा के लिए ईंट कहां से आई हैं ? '' - जवाब मिला ' भट्ठे से।'' फिर मौलवी से पूछा, ''मस्जिद के लिए ईंट कहां से आई हैं?''

' भट्ठे से। ' - मौलवी जी का भी वही जवाब था।

'' अच्छा , भट्ठे कीं ईंट इतनी ताकतवर है, जिसने तीन-तीन भगवान कैद कर रखे हैं, वाह रे वाह ! '' कहता हुआ वह पागल भगवान से ताकतवर भट्ठे की तलाश में निकल पड़ा।

षुक्रगुज़ार / जमील अहमद पाल

शायद मस्जिद के चार में से एक लाउड-स्पीकर का मुंह उसकी खिड़की की तरफ था। हर किस्म की आवाज़ें कानों में तीर की तरह जातीं और घर में बैठकर काम करना उसके लिए मुश्किल हो जाता। मस्जिद का मौलवी भी हर वक्त बोलते रहने का शौकीन था। कुछ-न-कुछ लाउड स्पीकर पर बोलता रहता और उसे काम न करने देता। मारे डर के वह मौलवी से कुछ कह भी नहीं सकता था कि कहीं कुफ्र का फतवा लगाकर पत्थर न मरवा दे।

मई की गर्मी थी , अगले दिन उसका इम्तहान था। उसने कमरे में जाकर किताब उठाई, उधर मौलवी ने लाउड स्पीकर पर उंगली के साथ ठक-ठक की और बोलने को तैयार हो गया। पर अभी बोलना शुरू ही किया था कि बिजली चली गई और आवाज़ बंद हो गई।

इतनी गर्मी में वह पहला मौका था, जब उसने बिजली जाने पर ईश्वर का शुक्रिया अदा किया।

अधूरा सच /अनामिका

लगभग पच्चीस साल का एक लड़का ट्रेन में सफ़र करते वक्त खिड़की से बाहर के नज़ारे को देख रहा था | वह अचानक चिल्लाया – " पापा, वो देखो पेड़ पीछे जा रहे है ! " पिताजी मुस्कराये | पास में बैठा एक आदमी, लड़के के बच्चों जैसे इस व्यवहार को देखकर हैरान था और उसे लड़के पर दया आ रही थी | थोड़ी देर बाद लड़का फिर ख़ुशी से चिल्लाया – "देखो पापा, बादल हमारे साथ चल रहे है!" अब पास में बैठे आदमी से रहा नहीं गया और उसने कहा – " आप अपने बेटे को किसी अच्छे डॉक्टर को क्यों नहीं दिखाते ? " ।

लड़के के पिता ने कहा – " हम अभी अस्पताल से ही आ रहे है| दरअसल मेरा बेटा जन्म से ही अँधा था और आज ही उसको आँखे मिली है | आज वह पहली बार इस संसार को देख रहा है | "

जो दिख रहा है क्या वही पूरा सच होता है !

साझा की गई खुशी दुगुनी हो जाती है, साझा किया गया दुःख आधा हो जाता है	लोगों का मुंह बंद नहीं कर सकते, पर हम अपने कान तो बंद कर सकते हैं
किसी को डांट अकेले में थोड़ा रुककर लगाओ पर उसकी तारीफ सबके सामने उसी वक्त करो	आगे बढ़ने के लिए कभी-कभी कुछ कदम पीछे हटना पड़ता है

दूसरों की सफलता आपकी असफलता नहीं है

और

न ही दूसरों की असफलता आपकी सफलता है ।

गुणदर्शन

एक बार विनोबा ने बापू से पूछा - ''दूसरों के दोषों को कम करके देखने में और गुणों को बढ़ा-चढ़ाकर देखने में क्या सत्य की हानि नहीं होती ? " ! बापू ने इसका सुन्दर जवाब दिया, उन्होंने कहा - '' यह तो *स्केल* है । जैसे नक्शे में एक इंच लिखा हो तो उसे चार मील मानते हैं, वैसे ही हमारी आख ऐसी विचित्र है कि दूसरे का दोष थोड़ा हो तो भी उसे बढ़ाकर देखती है और अपना गुण छोटा हो तो भी उसे बढ़ाकर देखती है । इसलिए *स्केल* के मुताबिक दूसरों का दोष कम करते जाने से और अपने गुण कम करते जाने से सही नाप निकल आयेगा।''

जो दूसरों के दोष देखता है, वह अधम है
जो दूसरों के गुण और दोष दोनों देखता है, वह मध्यम है
जो दूसरों के केवल गुण ही देखता है , वह उत्तम है
जो दूसरों के छोटे से गुण का विस्तार करता है, वह सर्वोत्तम है

घड़ी की तीन सुईयाँ

एक बार अपने कमरे में बैठकर विनोबा जी अपनी घड़ी देख रहे थे। एकाएक कोने में बैठे हुए एक कार्यकर्ता को बुलाकर कहने लगे : "देखो, इस घड़ी में तीन सूइयाँ हैं। यह सतत घूमनेवाली जो सेकण्ड की सुई है - यह है मेरा ग्रामदान-कार्यकर्ता : सातत्यपूर्वक वह बस घूमा ही करता है - मैं जब सो जाता हूँ तब भी वह सोता नहीं। यह जो दूसरी मिनट की सुई है - वह है जनता : जब वह कार्यकर्ता पूरा एक चक्कर घूम ले तब यह जनता-सूई थोड़ा-सा आगे खिसकती है। और यह तीसरी घंटे की सुई है – सरकार : जब जनता पूरा चक्कर काट लेती है, तब सरकार थोड़ी-सी आगे चलती है। "

राष्ट्रवाद

'राष्ट्रवाद एक भयंकर बीमारी है।

(रवींद्रनाथ ठाकुर)

जो आपको अच्छा लगता है वैसा ही दूसरे लोगों से जबरन कराने के लिए हिंसा का इस्तेमाल करना लोगों में आपके उस अच्छे विचार के प्रति नफरत पैदा करने का सबसे अच्छा तरीका है!

(टॉलस्टॉय)

मैं हर तरह के राष्ट्रवाद के खिलाफ हूँ , चाहे वह देशभक्ति का चोंगा पहनकर सामने आये राष्ट्रवाद एक बचकाना बात है, यह मानव जाति का चेचक है ।

(आइंस्टाइन)

मैं बचाता रहा दीमक से फसल अपनी .और चंद कुर्सी के कीड़े पूरा मुल्क खा गये	अब तो तालाब का पानी बदल दो कमल के फूल मुरझाने लगे हैं (दुष्यन्त कुमार)

न तो खुशी खरीद पाता हूं
न ही गम बेच पाता हूं
फिर भी न जाने क्यूं
हर रोज कमाने काम पर जाता हूं ।

लोक मर्यादा पुरस्कार

14 मार्च 2016 को सामाजिक सरोकारों और संघर्षों के ऐतिहासिक स्थल : दिल्ली जंतरमंतर पर चौथे लोकमार्यादा पुरस्कार 2015 से श्री मुसद्दीलाल गुप्ता जी को सम्मानित किया गया । वे पिछले पोच सालों से प्रतिदिन जंतरमंतर पर सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक चरखा और गांधीबिनोबा की किताबें लेकर जमीन पर बैठते हैं । सूत कातते हुए लोगों से बात करते रहते हैं । गांधी समाधि , सन्निधि और राजघाट पर स्थित विभिन्न गांधीवादी संस्थाओं में भी वे नियमित रूप से जाते रहते हैं । 73 वर्षीय मुसद्दीलाल जी मूलत: अलवर जिले के रहने वाले हैं और 2003 में ऑडिट विभाग की सरकारी नौकरी से रिटायर होने के बाद अपना ज्यादातर समय समाज को दे रहे हैं । वे खादी पहनते हैं और सफदरजंग से जंतरमंतर और राजघाट साइकिल से ही आते-जाते हैं । उनकी सेहत का राज शारीरिक श्रम है और बातचीत के दौरान उन्होंने बताया कि ग्वालियर में नौकरी के दौरान वे ग्यारह गायों की अकेले ही देखभाल किया करते थे । आचार्य विनोबा भावे उनके प्रेरणा स्रोत हैं और गौसेवा-गौरक्षा उनका जीवनलक्ष्य है । समाज में शांत रहकर भी रचनात्मक तरीके से परिवर्तन लाने की उम्मीद में जुटे मुसद्दीलाल जी को लोकमर्यादा पुरसकार से सम्मान करने पर लोक संवक सस्थान खुद भी सम्मानित महसूस करता है। इस अवसर पर लोकसेवक अरविंद भारत , अजय सहाय , विवेकानंद माथने (किसन आंदोलन / अमरावती) , राजनीतिज्ञ रामबीर सिंह , CPWD के केपी सिंह और BSNL के प्रमोदशील एवं संजीव हाजिर थे ।

आठ तरह के द्वन्द / विनोबा

मानसिक	राग-द्वेष
आर्थिक	सुवर्ण-मिट्टी
सामाजिक	मान-अपमान
राजकीय	शत्रु-मित्र
वांगमय	स्तुति-निन्दा
भौतिक	शीत-उष्ण
नैतिक	साधु-पापी
परिणाम	सुख-दुःख -

बुक पोस्ट

आओ गुनगुनायें / शैलेन्द्र (फिल्म : श्री 420)

मेरा जूता है जापानी,
ये पतलून इंगलिस्तानी
सर पे लाल टोपी रूसी
फिर भी दिल है हिंदुस्तानी

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **6** | जून 2016 | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

जय हिंद / विपिन कुमार त्रिपाठी

वतन की खाक बनने वालों का जयहिंद नारा है
वतन पर जान देने वालों का जयहिंद नारा है ।
जो गर्दिश मे है उनकी आबरू से कोई ना खेले
जो सहमे दिल हैं उनके लब पे ये जयहिंद नारा है ।
उठो इन जात, धरमों नस्लों के फिरकों से तुम ऊपर
कि अपना मुल्क हिंदुस्तान है जयहिंद नारा है ।
तफरका और तास्सुब की हटा दो सारी जंजीरें
मुहब्बत के परिंदों का यही जयहिंद नारा है ।
सच्चाई, दर्दमंदी और मेहनत देश सेवा है
यही सच्ची इबादत है यही जयहिंद नारा है ।
वतन की खाक में पैदा हुआ हर शख्स अपना है
यही अहसास देता है हमें , जयहिंद नारा है ।

तफरका (भेदभाव), तास्सुब (Intolerance)

जिस जगह जो पैदा होता है, वही उसका **वतन** है । जहाँ वह अपनी रोजी-रोटी कमाने लगता है , वही उसका देश हो जाता है है । वहां उसे आजादी और इज्जत से रहने का हक है । यह हक कुदरती है , किसी का अहसान नहीं है । राष्ट्रवाद धौंस और जूनून नहीं है ।

भारतीयता का जादू यह है कि आप एक साथ अच्छे बिहारी, अच्छे मुस्लिम, अच्छे वामपंथी और अच्छे भारतीय हो सकते हैं।

जब मैं कोई अच्छा काम करता हूँ तो मुझको खुशी मिलती है । जब मुझसे कुछ गलत हो जाता है तो मेरा मन कचोटता है। बस यही धर्म मैं जानता और मानता हूँ ।

(अब्राहम लिंकन)

पंछी-मानव-फूल-जल, अलग-अलग आकार
माटी का घर एक ही, सारे रिश्तेदार
छोटा कर के देखिए जीवन का विस्तार
आँखों भर आकाश है बाँहों भर संसार

(निदा फाजली)

बंदूक की गोली से आप आतंकवादी को मार सकते हैं पर शिक्षा के हथियार से आतंकवाद का खात्मा हो सकता है ।

(मलाला युसुफजई)

रोटी का टुकड़ा / भूपिंदर सिंह

बच्चा पिट रहा था, लेकिन उसके चेहरे पर अपराध का भाव नहीं था। वह ऐसे खड़ा था जैसे कुछ हुआ ही न हो। औरत उसे पीटती जा रही थी , ''मर जा जमादार हो जा तूने रोटी क्यों खाई ?''

बच्चे ने भोलेपन से कहा - ''मां, एक टुकड़ा उनके घर का खाकर क्या मैं जमादार हो गया ? ''

''और नहीं तो क्या? '' – मां ने गुस्से में जवाब दिया

''और जो काकू जमादार हमारे घर पर पिछले कई सालों से काम कर रहा है तो वह क्यों नहीं '*बामन* ' हो गया ? '' - बच्चे ने पूछा ।

मां का उठा हुआ हाथ हवा में ही लहराकर वापस आ गया।

बापू के बंदर / प्रेमसिंह 'बरनालवी'

बापू के बंदर गुम होने की ख़बर गरम हुई। पुलिस ने देश का चप्पा-चप्पा छान मारा पर बंदर थे जो न जाने कहाँ छलांग लगा गये। शायद वे एक स्थान पर एक पोज में बैठे-बैठे बोर हो गए थे। विरोधियों ने इस मुद्दे को सत्ता पक्ष के विरुद्ध खूब उछाला। सत्ता पक्ष ने स्थिति की गंभीरता को देखते, जैसा कि यहां का चलन है, एक जांच आयोग बैठाया। कमीशन ने लम्बी छानबीन के बाद रिपोर्ट दी। उसमें लिखा था - एक बंदर जिसने अपने कानों पर हाथ रखे हुये हैं, राजनेताओं ने और दूसरा - जिसने आंखों पर हाथ रखे हुये हैं, सरकारी अफसरों ने अपने पास छुपा रखा है । और तीसरा बंदर जिसने मुंह पर हाथ रखे हुये हैं, गरीब जनता के यहां छुपा है। साथ ही टिप्पणी थी - पुलिस को तीनों बंदरों की ख़बर है, मगर वह मौन है और बापू की आत्मा परेशान है !

गैर-बराबरी का सरल गणित / जसवीर(बंगलौर)

एक दिन मैं जेएनयू में एक प्रोग्रेसिव (प्रगतिशील) प्रोफेसर के घर बैठा हुआ था। आर्थिक विषमता और गरीबी के ऊपर बातचीत चल पड़ी । पास ही नौकरानी काम कर रही थी । मैंने पूछा - आप इसे महीने का कितना देते हैं। वो बोले- एक हजार........ । मैंने जब पूछा किस हिसाब से, तो वे बोले- " अरे इनकी छोड़ो, ये तो दस घरों में काम करती हैं। यहाँ तो बस 2-3 घंटे का काम होता है- झाड़ू-पोंछा बर्तन और हफ्ते में एक-दो दिन कपड़ों की धुलाई । " मैंने प्रोफेसर साहब को बताया – ' दिनरात में 24 घंटे ही होते हैं और कानूनी हिसाब से काम करने के आठ घण्टे होते हैं। आप तो दो घंटे दिमाग का काम (कसरत नहीं) करके लगभग 80 गुना ज्यादा पाते हैं और फाइव-डे वीक का भी पूरा आनंद लेते हैं । '

उन्होंने तुमको नजरअंदाज किया
फिर वे तुम पर हंसे
फिर वे तुमसे लड़े और
अंत में तुम जीत गये।

आओ गुनगुनायें / आनन्द बख्शी (फिल्म : अमृत)

दुनिया में कितना गम है
मेरा गम कितना कम है
लोगो का गम देखा तो मैं
अपना गम भूल गया

हम कठपुतलियों का नाच तो रोज देखते रहते हैं, पर उन उंगलियों को नहीं देख पाते जो उन्हें परदे के पीछे से नचा रही हैं।

हम वो पत्ते नहीं जो शाख से टूट जायें
कोई तूफानों से कह दे जरा औकात में रहें

Promise less, Deliver more

वायदा कम करें, करके ज्यादा दिखाएं

बच्चों के सच्चे किस्से

अबरार जब भी ज्यादा श्रारत करता तो मां (जो अलीगढ़ के स्कूल में प्रिंसिपल थी) उसे डराने के अंदाज में कहती - '' स्कूल में एडमिशन करा दूंगी। पढ़ाई में अक्ल ठिकाने आ जायेगी सब शरारत निकल जायेगी । '' बच्चे ने एक दिन मां को अच्छे मूड में देखकर उससे पूछा – ' मम्मी पढ़ाई कब खत्म होती है ? ' मां बोली - '' जब शादी हो जाती है। '' यह सुनकर वह बड़ी मासूमियत से बोला – ' फिर ठीक है , जिस दिन स्कूल में मेरा एडमिशन कराओ उसी शाम को मेरी शादी कर देना। '

जब अबरार की पहली क्लास का रिजल्ट आया तो उसके नंबर ज्यादा अच्छे नहीं आये। मां ने उसे कहा- '' शादी के लिए मार्कशीट देखते हैं। अच्छे नंबर लाया करो। '' बच्चा बोला – ' ऐसा करना मम्मी , मेरी वो केजी वाली मार्कशीट लैमीनेट कराके रख लो वही दिखाना, बाकी फेंक देना।'

उसने अभी स्कूल जाना कुछ महीने पहले ही शुरू किया था । एक दिन सुबह उसकी बुआ ऑफिस जाने में लेट हो गई तो बच्चा बोला – ' जल्दी जाओ नहीं तो तुम्हारी सीट पर कोई और बैठ जायेगा ।'

वह रोज अपने टिफिन में मैडम की बताई हुई चीजें लेकर स्कूल जाता है। एक दिन मैंने उससे पूछा - " कितने बजे खाते हो टिफिन ? " तो वह बोला – ' जब मैडम को भूख लगती है वह घंटी बजा देती है । और हम सब बच्चे भी टिफिन खोल लेते हैं।'

ज़िन्दगी / खलील जिब्रान (अनुवाद :सुकेश साहनी)

मेरा घर मुझसे कहता है – " मुझे मत छोड़ो क्योंकि तुम्हारा अतीत मुझसे जुड़ा है। " और सड़क मुझसे कहती है - " आओ मेरे साथ चलते चलो क्योंकि मैं तुम्हारा भविष्य हूँ। " मैं घर और सड़क दोनों से कहता हूँ - ' न कोई मेरा अतीत है और न कोई भविष्य। अगर मैं यहाँ रुकता हूँ तो मेरे रुकने में जाना है, अगर मैं जाता हूँ तो मेरे जाने में रुकना निहित है। केवल जन्म और मृत्यु ही सभी चीजों को बदलते हैं।'

हमदर्दी

एक छोटा बच्चा पिल्ला खरीदने के लिए जानवरों की दुकान पर गया, जब वह दुकान के अंदर घुसा उसने देखा कि चार पिल्ले एक बड़े से मेज पर बैठे हैं और नीचे 300 रूपये का दाम लिखा है । अचानक उसकी नजर एक और पिल्ले पर पड़ी जो डरा व सहमा सा कोने में बैठा था। उस बच्चे ने दुकानदार से कहा - "अंकल , वह पिल्ला कितने का दोगे । " दुकानदार बोला – ' यह बिकाऊ नहीं है। ' वह बच्चा बोला – " मैं तो उसे ही खरीदूंगा चाहे 500 रूपये ले लो । " दुकानदार सोच में पड़ गया । बच्चे की जिद को देख उसने उस पिल्ले को 250 रूपये में दे दिया । जब बच्चा पिल्ले के साथ खेलते हुये खुशी से जाने लगा तो दुकानदार ने पीछे से देखा - बच्चे की टांग में भी उस लंगड़े पिल्ले की तरह तकलीफ थी ।

यह काफी नहीं है कि कोई बुद्धिमान है और उसमें बहुत दिमाग है ।
अहम बात यह है कि दिमाग का इस्तेमाल हो रहा है या नहीं या फिर कहाँ हो रहा है ?

खुश रहा करो क्योंकि परेशान होने से कल की मुश्किल दूर नहीं होती बल्कि आज का सुकून भी चला जाता है	जिंदगी तेरे ख्वाब भी कमाल के है तू गरीबो को उन महलो के सपने दिखती है जिसमे अमीरो को नींद नहीं आती

राजनीति में हिस्सा न लेने का सबसे बड़ा दंड यह होता है कि अयोग्य व्यक्ति आप पर शासन करने लगते हैं । (प्लेटो)

लोक मर्यादा, जून **2016** *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96*

कविता / अटल बिहारी वाजपेयी

जो कल थे वो आज नहीं हैं,
जो आज हैं वो कल नहीं होंगे,
होने ना होने का क्रम इसी तरह चलता रहेगा,
हम हैं, हम रहेंगे, ये भ्रम भी सदा पलता रहेगा ।
सत्य क्या है, होना या ना होना,
या दोनों ही सत्य है,
जो है उसका होना सत्य है,
जो नही है उसका ना होना सत्य है ।
मुझे लगता है कि होना, ना होना
एक ही सत्य के दो आयाम हैं,
ये सब समझ का फेर, बुद्धि के व्यायाम हैं ।

ट्रैफिक के नियम

- गाड़ी स्पीड-लिमिट में ही चलायें
- अपनी कतार में ही चलें, ओवरटेक न करें
- सेफ्टी हेलमेट और बैल्ट पहनें
- नशा करके गाड़ी न चलायें
- ड्राइविंग के वक्त मोबाइल पर बातें न करें
- अनावश्यक हॉर्न न बजायें
- सिगनल और बत्ती का पालन करें
- रेलवे फाटक पर खास ध्यान रखें
- दूसरे वाहनों से पर्याप्त दूरी रखें
- लाइसेंस और बीमा के कागज साथ रखें

कम करें	**ज्यादा करें**
बोलना	सुनना
बैठना	चलना
सोचना	करना
देर रात जगना	सुबह जल्दी उठना
अकेले रहना,	सामाजिक बनना
नाराज होना	मुस्कुराना
कारण ढूंढना	कोशिश करना
मैच देखना	मैच खेलना
पढ़ना	लिखना

बुक पोस्ट

संघर्ष के नारे

- अभी तो ये अंगड़ाई है , आगे और लड़ाई है
- जो हमसे टकरायेगा, चूर-चूर हो जायेगा
- इंकलाब जिंदाबाद, साम्राज्यवाद मुरदाबाद
- आवाज दो हम एक हैं
- आगे बढो संघर्ष करो, हम तुम्हारे साथ हैं
- अमीरी हटाओ, गरीब बचाओ
- हर जोर-जुल्म के टक्कर में, संघर्ष हमारा नारा है
- जल-जंगल-जमीन और बयार, सब पर जनता का अधिकार
- जब तक दुखी किसान रहेगा धरती पे तूफान रहेगा
- मजदूर एकता जिंदाबाद , पूंजीवाद हो बरबाद
- तानाशाही नहीं चलेगी, मनमानी नहीं चलेगी , चोलबे ना - चोलबे ना !

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **7**	जुलाई 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (8951482451)

अरविंद भारत (8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

जीने के कुछ आसान तरीके

- केवल आज पर फोकस करें
- किसी को मुबारकबाद और दुआ दें
- सकारात्मक ऊर्जा के गाने सुनें
- कोई अच्छी किताब पढ़ें
- मन की उलझन को लिखें और खोलें
- नये रास्ते पर कहीं पैदल घूमने निकलें
- बड़े बुजुर्गों के साथ वक्त बितायें
- पेंटिंग बनायें , गीत गायें , थोड़ा नाचें
- छोटे बच्चों के साथ बचपन के खेल खेलें

सबको गिला है

बहुत कम मिला है

ज़रा सोचिए !

आप जितना, कितनों को मिला है

मनुष्य से घृणा करके
कौन लोग कुरान, वेद, बाईबिल चूम रहे हैं !
किताबें और ग्रंथ
छीन लो जबरन , उनसे
मनुष्य को मारकर ग्रंथ पूज रहा है
ढोंगियों का दल,
सुनो लोगों !
मनुष्य ही लाया है ग्रंथ
ग्रंथ नहीं लाया किसी मनुष्य को !

(नजरुल इस्लाम)

अपने सपनों को सच करने के लिए सबसे बढ़िया तरीका है कि जाग जायें ।

दो मौसमी नजरिये

गर्मी का मौसम था तो उसने शिकायत की –" गर्मी बहुत है पसीना आता हे । कुछ करने को मन नहीं करता ।" मौसम बदला , बरसात होने लगी तो उसने शिकायत की –" घर से निकलना मुश्किल हो गया है । रास्ते में कीचड़ है और बाहर निकलते ही भीग जाता हूं। " मौसम फिर बदला , सर्दी शुरू हो गई। उसने शिकायत की - " ठंड बहुत है। ठिठुरन के कारण हाथ पैर ठीक से नहीं चल पाते। " अब मौसम के चक्र में बसंत का सुहावना मौसम था - न ज्यादा ठंड , न ज्यादा गर्मी और न ही बरसात । फिर भी वह खुश नहीं था , बोला –" मुझे डर है कि यह मौसम जयादा दिन ठहरेगा नहीं । "

ट्रेन में बैठे कुछ लोग साल-दर-साल मौसम में आ रहे बदलाव पर बातें कर रहे थे। कभी भी बरसात होने लगती है, गर्मी ज्यादा पड़ती है , ठंड देर से पड़ती है, कहीं भी अचानक बाढ़ आ जाती है । गांव वाला भोलाभाला व्यक्ति बोला - कुदरत के साथ छेड़खानी करोगे तो यही होगा । तिलकधारी पंडित जी बोले- सब भगवान की लीला है और पास में बैठा पढ़ा-लिखा राष्ट्रभक्त बोला – ' मुझे तो लगता है कि यह सब बाहरी ताकतों की साजिश है : अलनीनो और वैसटर्न डिसटरबेंस (अलकायदा और पश्चिमीकरण की तरह)। '

बदले हुए बंदर / बृजेश नीरज

आज़ादी के समय देश में हर तरफ दंगे फैले हुए थे। गांधी जी बहुत दुखी थे। उनके दुख के दो कारण थे - एक तो नफरत की आग में झुलसाते दंगे, दूसरा उनके तीनों बंदर खो गए थे। बहुत तलाश किया लेकिन वे तीन न जाने कहां गायब हो गए थे। एक दिन सुबह अपनी प्रार्थना सभा के बाद गांधी जी शहर की गलियों में घूम रहे थे कि अचानक उनकी निगाह एक मैदान पर पड़ी, जहां बंदरों की सभा हो रही थी। उत्सुकतावश गांधीजी करीब गये । उन्होंने देखा कि उनके तीनों बंदर मंचासीन हैं। उनकी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। प्रसन्न मन वे उन तीनों के पास पहुंचे। गांधीजी बोले - 'अरे तुम लोग कहां चले गए थे, मैंने तुम तीनों को कितना ढूंढा? यहां क्या कर रहे हो?' बंदर बोले - "' बापू, हम लोगों ने आपको और आपके सिद्धान्त दोनों को त्याग दिया है। यह हमारी पार्टी की पहली सभा है। देश आजाद हो गया। अब आपकी और आपके सिद्धान्तों की देश को क्या जरूरत? " गांधी जी हतप्रभ से खड़े रह गए।

आज भी खड़े हैं ठगे से, मूक इस देश में हो रहा तमाशा देखते
अपने शहर में ढूंढियेगा कहीं न कहीं मिल जाएंगे मूर्तिवत खड़े हुए

मंथनीय

सोते हुए को जगाना आसान है, किन्तु सोने का बहाना करने वाले को तो भगवान भी नहीं जगा सकता।

दीवार नहीं दरवाजा देखो। मंजिल की तरफ कदम बढ़ाओं , पगडंडियों में रास्ता खोजो।

जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं हमें पता लगता है कि हम कुछ नहीं जानते। बस जवानी में ही हमें गुरूर होता है कि हम सब कुछ जानते हैं । (सुकरात)

जिस विषय का अधिक ज्ञान हासिल करना चाहते हो उसे दूसरों को सिखाना शुरू कर दो

गलत-गलत ही है, चाहे उसे सभी कर रहे हों।
सही-सही ही है, चाहे उसे कोई भी न करे।

तीन दंतकथायें

एक बार यमराज रेगिस्तान से गुजर रहे थे । उन्हें बहुत प्यास लगी थी और जिस आदमी ने उन्हें पानी पिलाया वे उसी की जान लेने के लिए गये थे । दया और अहसान का भाव दिखाते हुए यमराज ने कहा - " वत्स , मैं तुम्हें पांच मिनट का समय देता हूं, तुम चाहो तो इस डायरी में अपने मन की बात लिखकर अपनी किस्मत को बदल सकते हो । तुम जो लिख दोगे, वही हो जायेगा । " आदमी ने तुरंत यमराज से डायरी ले ली । उसमें पहला पन्ना पलटा तो पाया कि उसके पड़ोसी की किस्मत की कहानी लिखी हुई है। उसमें लिखा था कि उसके पड़ोसी की एक लॉटरी लगने वाली है और वह जल्दी ही करोड़पति होने जा रहा है। यह पढ़ कर उस आदमी में ईर्ष्या भाव जाग उठा। उसने डायरी में लिख दिया कि उस पड़ोसी की लॉटरी न लगे। दूसरा पन्ना पलटा तो उसमें लिखा था कि उसके मुहल्ले का एक आदमी जल्दी ही चुनाव जीत कर मंत्री बनने जा रहा है। उसने वहां भी लिख दिया कि वो चुनाव हार जाये । ऐसे ही डायरी के ढेर सारे पन्ने पलटते हुए जब वह अपने पन्ने तक पहुंचा तो वहां लिखा था कि आज उसकी मृत्यु होने वाली है। उसने अपनी किस्मत बदलने के लिए कलम उठाई ही थी कि यमराज ने उससे डायरी ले ली और कहा - " वत्स, पांच मिनट पूरे हो गए। तुमने दूसरों की किस्मत बिगाड़ने में ही अपना वक्त गंवा दिया। काश तुम इस समय का सदुपयोग अपनी बेहतरी के लिए करते। "

एक आदमी अखरोट के पेड़ के नीचे बैठा था। पास में ही कद्दू की बेल थी। वह बोला-''कैसी बेवकूफी है कुदरत तेरी , इतने बड़े पेड़ पर छोटा-सा फल और इस जरा-सी बेल पर इतना बड़ा कद्दू । '' थोड़ी देर में ही एक अखरोट टप से उसके सिर पर गिरा । वह चौंक पड़ा और बोला- '' हे भगवान तुम्हीं ठीक हो। "

कहानियाँ सुना-सुनाकर वह थक गया पर बच्चे नहीं थके , वे उससे और कहानी सुनाने की जिद करने लगे। उसने कहानी शुरू की- एक पेड़ पर बहुत सारी चिड़ियाँ रहती थीं। इतना कहकर वह रुक गया । बच्चों ने पूछा - फिर ? , वह बोला - ''एक चिड़िया पेड़ से उड़ी फुर्र।'' बच्चे बोले : फिर ? वह बोला- '' एक और चिड़िया पेड़ से उड़ी फुर्र। " बच्चे पूछते - फिर , वह बोल देता - फुर्र । तक यही फिर-फुर्र चलता रहा । शुरू में तो बच्चे हंसते पर बहुत बार ऐसा हाने के बाद वे ऊब गये। एक बच्चे ने पूछा- अंकल यह कब तक चलेगा ? , कहानी सुनाने वाला बोला - " जब तक कि सारी चिड़ियाँ उड़ नहीं जातीं। "

प्रवचन देना आसान है, अमल करना मुश्किल
सलाह देना आसान है, मदद करना मुश्किल
वायदा करना आसान है, वायदा निभाना मुश्किल

मेरी गलतियां मुझसे कहो दूसरो से नही क्योकि सुधरना मुझे है उनको नहीं

इक मय्यत पे देखा
मोबाइल पर कोई बतिया रहा था,
जैसे पूछता हो भगवान से
पहुंचा वहां जो यहां से चला था। (गुलजार)

आओ गुनगुनायें / राजेंद्र कृष्ण (फिल्म: *खानदान*)

नील गगन पर उड़ते बादल आ आ आ
धूप में जलता खेत हमारा, कर दे तू छाया
छुपे हुए ओ चंचल पंछी, जा जा जा
देख अभी है कच्चा दाना पक जाए तो खा

बहता-बहता क्यारियों में ठंडा-ठंडा पानी
चूम न ले कहीं पाँव तेरे, ओ खेतों की रानी
चूम के मेरे पाँव मैले वो होगा मैला
मैं हूँ खेतों की दासी तू खेतों का राजा

हरी-भरी इन खेतियों की राम करे रखवाली
वो चाहे तो सौ-सौ दाने देगी एक-एक डाली
मेहनत-वालों की सुनता है वो ऊपर-वाला
खोल के रखियो अपनी झोली भर देगा दाता

सुनो जी,

अपने घर की छत पर या अपने लॉन में हमारे लिए एक कटोरी में दाना और किसी बर्तन में थोड़ा पानी जरूर रख देना। गर्मी बहुत है ।

आपके -

चिड़िया, कबूतर और कौवा

जिंदगी की उलझनों ने हमारी शरारतें कम कर दी
और लोग समझने लगे - हम समझदार हो गए

वो मस्जिद की खीर भी खाता है
मंदिर का लड्डू भी खाता है
वो भूखा है साहब
उसे मजहब कहाँ समझ आता है

बुक पोस्ट

पादरी और बस-कंडक्टर

वह शहर की चर्च में सेवा में करने के लिए कुछ दिन पहले ही पादरी नियुक्त हुआ था। एक दिन वह बस में सफर करने के लिए चढ़ा, कंडक्टर को पचास रूपये का नोट दिया - टिकट पंद्रह रूपये का था, किन्तु कंडक्टर ने उसे 45 रूपये लौटा दिये। पादरी ने चुपचाप उन्हें जेब में रख लिया, किन्तु उसके मन में द्वन्द शुरू हो गया। बस में भीड़ थी और उसने खुद को समझाने की कोशिश की - मैंने थोड़े ही गलती की है, लापरवाही तो कंडक्टर की है। सोचते-सोचते उसका स्टॉप आ गया, उतरने से पहले वह पीछे वाले गेट पर गया और कंडक्टर को दस रूपये वापिस दे दिए। कंडक्टर बोला- 'भगवान तुम वास्तव मे हो, मैंने इसकी ईमानदारी चैक करने के लिए जान-बूझकर ज्यादा रूपये वापिस दिये थे।' पादरी रो पड़ा और बोला - ''भगवान तुम वास्तव में हो, तुमने मेरी लाज रख ली।''

एक साथ आना शुरूआत है . एक साथ रहना तरक्की है , एक साथ कार्य करना सफलता है।

(हेनरी फोर्ड)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 21 अंक **8**	अगस्त 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

प्रार्थना

स्तुति-आराधना ऊपर जाती है
आशीष बनकर नीचे आती है
प्रभु हमारा कितना महान
देखो हमसे करता है प्यार
प्रार्थना-विनती ऊपर जाती हैं
उत्तर लेकर नीचे आती है

जुड़ी और गुंथी हुई जिंदगी

*	घर में परेशानी है तो ऑफिस में भी चिड़चिड़ापन रहेगा
*	कान में ही दर्द है तो भी पूरा शरीर अस्वस्थ लगेगा
*	सड़क का पत्थर पटियाला में नहीं उठाते तो चोट पालघाट में लगती है
*	किसी को खेलना अच्छा आता है, किसी को पढ़ना और किसी को गाना
*	पेड़ ज्यादा कटेंगे तो बरसात कम होगी

We are Inter-dependent

We are Inter-connected

आजादी सबको प्यारी है : 15 अगस्त के मौके पर

सारे जहाँ से अच्छा हिंदुस्तान हमारा
हम बुलबुलें हैं उसकी वो गुलसिताँ हमारा
परबत वो सबसे ऊँचा हमसाया आसमाँ का
वो संतरी हमारा , वो पासबाँ हमारा

गोदी में खेलती हैं जिसकी हज़ारों नदियाँ
गुलशन है जिनके दम से रश्क-ए-जिनाँ हमारा
मज़हब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना
हिंदी हैं हम वतन है हिंदुस्तान हमारा (

(मुहम्मद इक़बाल)

सच के रास्ते पर चलने का यह फायदा हुआ

रास्ते में कही पर भी भीड़ नहीं थी

तुसी ग्रेट हो/ शब्द मसीहा

" सर! आप ये क्या करना चाहते हैं? इन पिछड़ीजाति, अल्पसंख्यकों और विरोधियों को मंत्रिमंडल में जगह देंगे तो अपने हिन्दू राष्ट्रवाद की छवि को ठेस लगेगी."

" मैं जानता हूँ मैं क्या कर रहा हूँ."

" सर ! लोग हमें भी सेकुलर कहने लगेंगे."

" कहने दो उनको जो कहना है....अभी तो मेरी नजर उत्तर प्रदेश के चुनावों पर है. अपना असली काम तभी हो सकता है जब हम बहुमत में हो....जीत के लिए जहर भी पीना पड़ता है...समझे."

" सर ! तुसी ग्रेट हो."

देवर ..आधे पति परमेश्वर / पल्लवी त्रिवेदी

एक लड़का और एक लड़की की शादी हुई ...दोनों बहुत खुश थे! स्टेज पर फोटो सेशन शुरू हुआ! दूल्हे ने अपने दोस्तों का परिचय साथ खड़ी अपनी साली से करवाया - " ये है मेरी साली , आधी घरवाली " दोस्त ठहाका मारकर हंस दिए !

दुल्हन मुस्कुराई और अपनी सहेलियों का परिचय एक नवयुवक से करवाया - " ये हैं मेरे देवर ..आधे पति परमेश्वर " अरे , यह क्या हुआ ....? अविश्वसनीय ...अकल्पनीय ! भाई समान देवर के कान सुन्न हो गये ! पति बेहोश होते होते बचा ! दूल्हे , दूल्हे के दोस्तों , रिश्तेदारों सहित सबके चेहरे से मुस्कान गायब हो गयी! लक्ष्मण रेखा नाम का एक गमला अचानक स्टेज से नीचे टपक कर फूट गया! स्त्री की मर्यादा नाम की हैलोजन लाईट भक्क से फ्यूज़ हो गयी ! थोड़ी देर बाद एक एम्बुलेंस तेज़ी से सड़कों पर भागती जा रही थी जिसमे दो स्ट्रेचर थे : एक स्ट्रेचर पर भारतीय संस्कृति कोमा में पड़ी थी (शायद उसे अटैक पड़ गया था) और दूसरे स्ट्रेचर पर पुरुषवाद घायल अवस्था में पड़ा था - उसे किसी ने सर पर गहरी चोट मारी थी ! आसमान में अचानक एक तेज़ आवाज़ गूंजी .... भारत की सारी स्त्रियाँ एक साथ ठहाका मारकर हंस पड़ी थीं !

मंथनीय

जैसे ही आप चलना शुरु करते हो रास्ता खुद-ब-खुद नजर आने लगता है।

सिर्फ तीन कदम देखकर चलो : पहला जो अभी रखा है, दूसरा जो आगे बढ़ाना है और तीसरा कदम नजरों के बिल्कुल सामने जिससे पता चल जाये कि आगे कोई गढ्□ा तो नहीं है।

आप जिस स्थान को छोड़े उसे पहले से बेहतर बनाकर जायें ।

घड़ी की तरफ मत देखो, वह करो जो घड़ी करती: चलते रहो ।

पते की बात

https://www.facebook.com/sanjiv.k.sharma **(मोबाइल : 9837307517)**

हम इतना बदहवासी और बेहोशी में जीते हैं कि हमें यह होश तक नहीं होता कि जो बोल रहे हैं क्यों बोल रहे हैं, किस लिए बोल रहे हैं और उसका क्या औचित्य है। माँ-बहन की गालियों से लेकर अलख निरंजन, राधे-राधे, हरी ओम, राज करेगा खालसा, अल्लाह हूँ अकबर, प्रेज़ द लार्ड, हलेलूइया तक बस दोहराये जाते हैं, दोहराये जाते हैं किसी धुत्त शराबी की तरह।

हमारी सबसे प्यारी चीज है जबरदस्ती, लगता है पूरी दुनिया जबरदस्ती से ही चल रही है! पीना नहीं चाहता था जबरदस्ती पिला दी, शादी नहीं करना चाहता था करा दी, बच्चे नहीं पैदा करना चाहता था करने पड़े, नौकरी करना नहीं चाहता करनी पड़ रही है, ये अंतहीन श्रंखला है। थोड़ा ठहर कर देखना पड़ेगा कि यह जबरदस्ती सब कुछ कराने वाला हमारे भीतर है या बाहर।

लोक-कथायें

इथियोपिया की रानी सोलोमन की परीक्षा लेने के लिए अपने दोनों हाथो में फूल लेकर गई और बोली – " मैंने सुना है कि आप धरती पर इस वक्त सबसे बुद्विमान व्यक्ति है। जरा बताइये तो मेरे किस हाथ में असली फूल है और किस हाथ में नकली। " एक-से लगने वाले दोनो फूलों को देख कर सोलोमन भी आश्चर्य में पड़ गया। कुछ देर सोचने के बाद उसने कहा- " यहां थोडा अंधेरा है और मैं अब बू़ा भी हो गया हूं। ऐसा करो - जरा सारे खिड़की- दरवाजे खुलवा दो । " रानी राजी हो गई और कमरे के सभी खिड़की- दरवाजे खोल दिए गए । थोडी देर चुप रहने के बाद सोलोमन बोला - "रानी, आपके बायें हाथ वाला फूल असली है।" जवाब बिल्कुल सही था । जब रानी ने सोलोमन से पूछा कि उसने कैसे पता लगाया तो सोलोमन बोला - " मैं तो सिर्फ राह देखता रहा कि कोई मधुमक्खी भीतर आये जाये। उसको कोई धोखा नहीं दे सकता,चाहे कितना ही बड़ा चित्रकार हो। वो जिस फूल पर बैठ गई वही फूल असली है। "

दो औरतें सोलोमन के पास एक बच्चे को लेकर पहुंची। पहली बोली- हम दोनों एक ही मुहल्ले में रहती हैं । मेरे एक बेटा जन्मा, दो दिन बाद इसके भी एक बेटा हुआ। इसका बेटा अगले दिन मर गया। इसने मेरा बच्चा ले लिया और अपना मरा बच्चा मेरे बगल में लिटा दिया। " दूसरी औरत चीख कर बोली- " नहीं यह मेरा बच्चा है, जो बच्चा मर गया वह इस चुडै़ल का था।" पहली औरत ने कहा- " यह झूठ बोल रही है, जिंदा बच्चा मरा है। " इसी तरह वे आपस में झगडती रहीं।

सोलोमन ने तलवार मंगवाई और अपने दरबारी से बोला- ' इस बच्चे के दो टुकडे कर दो और इन दोनों औरतों को आधा- आधा दे दो। यह सुनकर उनमे से एक औरत रोती हुई बोली- "नहीं, बच्चे को मत मारिये। इसी को दे दीजिए। " दूसरी चुप थी और उसके चेहरे पर कोई शिकन नहीं थी । सोलोमन ने बच्चा रोती हुई औरत की झोली में डाल दिया।

वैब पर पढ़े एक रोचक प्रसंग का अनुवाद

एक महिला एयरपोर्ट पर अपनी उड़ान का इंतजार कर रही थी। टाइम पास करने के लिए उसने स्टॉल से एक किताब खरीदी और खाने के लिए बिस्कुट का पैकेट भी ले लिया। वेटिंग लाज में साथ की सीट पर एक जैंटलमैन बैठा था, पर । इसलिए बीच में उसने अपना हैंडबैग रख लिया और वह किताब पढ़ने लगी। ध्यान किताब में लगाते हुए उसने अपना हाथ बढ़ाया और पैकेट से एक बिस्कुट लिया, किन्तु उसने देखा कि आदमी ने भी बिना पूछे एक बिस्कुट खा लिया। महिला को गुस्सा तो आया पर वह कुछ नहीं बोली- किताब में नजर गढ़ाकर आदमी की इस 'अभद्रता' को नजरअंदाज करने का बहाना करती रही, किन्तु वह आदमी बीच-बीच में बिस्कुट खाता रहा और जब अंत में सिर्फ एक ही बिस्कुट बचा तो उस अपरिचित व्यक्ति ने वह बिस्कुट उठाया और आधा तोड़कर महिला की तरफ बढ़ा दिया। इतने में ही फ्लाइट का अनाउसमेंट हो गया, महिला तुनककर उठती हुई चल दी। हवाई जहाज में जब वह पहुंचकर अपनी सीट पर बैठी और अपना हैंडबैग खोला तो उसने देखा कि बिस्कुट का पूरा पैकेट उसमें रखा हुआ है। अब उसे समझ आया लगा कि जो बिस्कुट उसने खाये वो तो उस जैटलमैन के थे ।

कटी पतंग का रुख था
मेरे घर की तरफ
लेकिन उसे भी लूट लिया
ऊंचे मकान वालों ने

चलने को तो लोग
एक पैर से भी चल लेते है
मुझे दो पैर मिले है
कोई खास बात है

अंधेरे से मत डरो, सितारे अंधेरे में ही चमकते है ।

बिल्ली,चूहे और हज / विष्णु नागर

वह बिल्ली है
वह नौ सौ चूहे ज़रूर खायेगी
और फिर हज को भी जायेगी
और हज को जायेगी
तो हाजी कहलाने से
अपने को कैसे रोक पायेगी
और हाजी हो कर भी
खुद को चूहे खाने से कैसे रोक पायेगी
और मौका मिलेगा तो
हज फिर से क्यों नहीं जायेगी ?
इसका मतलब है
कि चूहों की हालत में
इससे कोई तब्दीली नहीं आयेगी
चूहों की उम्मीद पर
बिल्ली कभी खरी नहीं उतर पायेगी
यानी बिल्ली कभी शाकाहारी नहीं बन पायेगी
यानी वह चूहों की हालत पर
कभी तरस नहीं खायेगी
चूहे कितना भी चाहें
बिल्ली उनको समझने में
कोई दिलचस्पी नहीं दिखायेगी
वह तो नौ सौ चूहे भी खायेगी
और हज पर भी जायेगी।

आओ गुनगुनायें / अमित खन्ना
(फिल्म: बातों बातों में)

उठे सबके कदम,
तरा रम पम पम
अजी ऐसे गीत गाया करो
कभी खुशी कभी ग़म,
तरा रम पम पम
हंसों और हंसाया करो

बुक पोस्ट

बुलावा

लोक मर्यादा परिवार का मिलन- कार्यक्रम 13 से 15 अगस्त 2016 को शुक्रताल मुजफफरनगर में रखा गया है । इस दौरान लोक सेवक संस्थान की सालाना बैठक दिनांक 14 अगस्त 2016 (समय : सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक) को होगी जिसमें शुक्रताल केन्द्र की व्यवस्था और संस्था की दशा/दिशा के बारे में चर्चा होगी, आप सभी सादर आमंत्रित है।

संपर्क: अरविन्द भारत (8762173393 , 8762206193) , संजय गर्ग (9412639278)

खामोशी छुपाती है ऐब और हुनर
शख्सियत का अंदाजा तो गुफतगू से होता है

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 21 अंक 9	सितम्बर 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

खेल-खेल में

- जीवन भी एक खेल ही है : जेल नहीं
- खेल में जीत और हार दोनों शामिल हैं
- मैदान में उतर ही गये हो तो अब बखूबी मन लगाकर खेलो
- अच्छा खेलने के लिए सतत अभ्यास ओर अनुशासन बहुत जरूरी है
- जीत की उम्मीद हमेशा रखें
- हार को सहर्ष मंजूर करें और आगे के लिए बेहतर तैयारी करें
- जीत को पचायें : फूले नहीं
- याद रखें कि टीम मुझसे ज्यादा अहम है
- लगन और मेहनत से एक अनाड़ी भी अच्छा खिलाड़ी बन सकता है
- गोल पर हमेशा नजर रखें

कम्प्यूटर मोबाइल तो खेल-खिलौने हैं
दौड़-कूद ही असली खेल हैं
दर्शक तो सिर्फ ताली बजाते हैं
खेल तो खिलाड़ी ही खेलते हैं

ऊर्जा - उत्साह - उमंग - उम्मीद

आकाश सबका
दीवारें हमारी अपनी
नदी सबकी
गागर हमारी अपनी
धरती सबकी
आंगन हमारा अपना
विराट सबका
सीमाएं हमारी अपनी

सिर्फ एक इच्छा कुछ नहीं बदलती
एक फैसला कुछ बदल देता है
लेकिन एक निश्चय सब कुछ बदल देता है

कुछ किस्से : मुल्ला नसरुद्दीन के

मुल्ला नसरुद्दीन के पास एक आदमी आया और अपनी परेशानी बताई - " मेरे पास सब कुछ है : धन , दौलत और सारे साधन भी : लेकिन फिर भी मैं खुश नहीं हूँ , मैं अक्सर ख़ुशी की तलाश में निकलता हूं पर वह मुझे अभी तक कहीं नहीं मिली । " मुल्ला नसरुद्दीन ने बातों ही बातों में उसके हाथ से बैग को छीना और तेजी से भागा । आदमी को कुछ समझ नहीं आया और वह भी मुल्ला के पीछे दौड़ा । मुल्ला नसरुद्दीन उसकी आँखों से ओझल हो गया और आदमी उदास हो गया। मुल्ला नसरुद्दीन ने थोडा आगे जाकर बैग को सड़क पर रख दिया और खुद एक पेड़ के पाछे छुप कर बैठ गया । थोड़ी देर बाद वह आदमी हांफता हुआ वहां पहुंचा और सही सलामत बैग देखकर उसके चेहरे पर मुस्कान वापस आ गई ।

शाम को हाने वाले धार्मिक सत्संग और लंगर का बुलावा मुल्ला नसरुद्दीन को भी आया । वह बहुत खुश हुआ कि चलो आज शाम को तो दावत खाने को मिलेगी और इस चक्कर में उसने दिन में कम ही खाना खाया । काफी देर इंतजार के बाद बाबा जी का प्रवचन हुआ और वह एक के बाद एक कई विषयों पर लगातार बोलते ही रहे । दो घंटे बीत जाने पर भी जब अंत की कोई उम्मीद नजर नहीं तो मुल्ला नसरुद्दीन की बेचैनी और बढ़ गई । कुछ देर और झेलने के बाद उससे रहा नहीं गया और जब बाबा ने लोगों से कहा कि : किसी को कोई सवाल या शंका हो तो वह पूछ सकता है तो तुरंत ही मुल्ला नसरूद्दीन खड़ा होकर बोला : " बाबा जी जरा एक बात तो बतलाइये , आपकी इन कहानियों और प्रवचनों में कभी किसी ने खाना भी खाया है और मुझे लघु शंका तो परेशान कर ही रही है । "

जब उनके परम मित्र ने मुल्ला नसरुदीन के कम्युनिस्ट हा जाने की खबर सुनी तो वह तुरंत मुल्ला के पास बात करने पहुंचा और उने कहा : मुल्ला क्या तुम जानते हो कम्युनिज्म का मतलब क्या है ? " मुल्ला नसरूद्दीन ने आश्वस्त होकर जवाब दिया : हाँ , मुझे पता है ।

मित्र : क्या तुम्हे पता है अगर तुम्हारे पास दो कार है और किसी के पास एक भी नहीं तो तुम्हे अपनी एक कार देनी पड़ेगी ।

मुल्ला : हाँ , और मैं अपनी इच्छा से देने के लिए तैयार हूँ।

मित्र : और अगर तुम्हारे पास दो बंगले हैं और किसी के पास एक भी नहीं तो तुम्हे अपना एक बंगला देना होगा ।

मुल्ला : हाँ , मैं पूरी तरह से देने को तैयार हूँ ।

मित्र : और तुम जानते हो अगर तुम्हारे पास दो गधे हैं और किसी के पास एक भी नहीं तो तुम्हे अपना एक गधा देना पड़ेगा ?

मुल्ला :" नहीं , ऐसे थोड़े ही होता है । मैं गधा नहीं दे सकता । ,

मित्र : पर क्यों , यहाँ भी तो वही तर्क लागू होता है ? "

मुल्ला : क्योंकि मेरे पास कार और बंगले तो नहीं हैं , पर दो गधे ज़रूर हैं !

मजबूती से खड़े होकर बोलने के लिए तो हिम्मत की जरूरत होती ही है
लेकिन चुपचाप बैठकर सुनने के लिए और भी ज्यादा साहस की जरूरत होती है ।

जो मेरे सामने किसी की बुराई करता है वह किसी के सामने मेरी भी बुराई जरूर करता होगा

चार बातें चिड़ियाओं की / मुनि क्षमासागर

बारिश

चिड़िया
भीग जाती है
जब बारिश आती हैं,
नदी
भर जाती है
जब बारिश आती है.
धरती
गीली हो जाती है
जब बारिश आती है,
पर बहुत मुश्किल हैं
इस तरह
आदमी का
भीगना और
भर पाना,
आदमी के पास
बचने का
उपाय है न !

चिड़िया

मैं देखता हूँ
चिड़िया
रोज आती है
और मैं जानता हूँ
वही चिड़िया
रोज नहीं आती
पर वह दूसरी है
मैं ऐसा कैसे कहूँ
अच्छा हुआ
मैंने कोई नाम नहीं
दिया
उसे चिड़िया ही
रहने दिया!

निर्लिप्त

चिड़िया जानती है
तिनके जोड़ना
नीड़ बनाना
और बच्चे की
परवरिश करना,
बड़े होकर
बच्चे बना लेते हैं
अपना अलग नीड़ :
वह सहज
स्वीकार लेती है
अकेले रहना,
उसे नहीं होती
शिकायत
अपने -पराये किसी से भी,
वह भूल जाती है
तमाम विपदाएँ
उसे याद रहता है सदा
गीत गाना/चहचहाना
असीम आकाश में उड़ना
और अपना चिड़िया होना !

घोंसला

मैंने चिड़िया को
घोंसला बनाते देखा है
मैंने उसे
दाना चुगते
और झट से
आकाश में
उड़ते देखा है
मैं चाहता हूँ
कि चिड़िया
मुझे भी
यह सब सिखाए
कि किस तरह
जमीन से
जुड़े रहकर
आकाश में उड़ा जा सकता है,
कि किस तरह
असीम आकाश में
उड़ने का अहसास
एक घोंसले में
रहकर भी
जीवित रखा जा सकता है!



पंख खोलो , बंधन तोड़ो : पिंजड़ा छोड़ो

प्रेमचन्द ने लिखा था

जीवन को सफल बनाने के लिए शिक्षा की जरूरत है, डिग्री की नहीं । हमारी डिग्री है : हमारा स्वभाव, हमारी नम्रता, हमारे जीवन की सरलता । अगर यह डिग्री नहीं मिली, अगर हमारी आत्मा जागृत न हुई तो कागज की डिग्री व्यर्थ है ।

यह किराये की तालीम हमारे कैरेक्टर को तबाह किए डालती है। हमने तालीम को भी एक व्यापार बना लिया है। व्यापार में ज्यादा पूंजी लगाओ, ज्यादा नफा होगा। तालीम में भी खर्च ज्यादा करो, ज्यादा ऊंचा ओहदा पाओगे। मैं चाहता हूं, ऊंची-से-ऊंची तालीम सबके लिए मुआफ हो ताकि गरीब-से-गरीब आदमी भी ऊंची-से-ऊंची लियाकत हासिल कर सके और ऊंचे-से-ऊंचा ओहदा पा सके। यूनिवर्सिटी के दरवाजे मैं सबके लिए खुले रखना चाहता हूं। सारा खर्च गवर्नमेंट पर पड़ना चाहिए। मुल्क को तालीम की उससे कहीं ज्यादा जरूरत है, जितनी फौज की।'

लोक मर्यादा, सितम्बर *2016* *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96*

अशोक सेकसरिया जी की कलम से

वह शहर का गंदा मुहल्ला था । उसकी संकरी गली से गुजरते ही लगता था कि बदन की कमीज मैली हो गयी है । कहीं कोई थूक रहा था तो कोई मूत रहा था । मिठाई की दुकान में सजी हुई मिठाइयां देखकर ही दिमाग में मक्खियां भिनभिनाने लगती थीं । गली के किनारे आते – जाते लोगों के बीच दो बच्चे लकड़ी की तख्तियों (पटरों) और प्लास्टिक की चिड़िया से आधे बैडमिन्टन और आधे टेबल -टेनिस जैसा कोई खेल खेल रहे थे ।उनके बीच कोई जाल नहीं था । जाल की कल्पना उनके मन में थी । मैले और गन्दे होने के बावजूद खेलते हुए दोनों बड़े सुन्दर मालूम पड़ रहे थे । एक पल वह रुक गया और उनका खेल देखने लगा । उसने देखा कि वे खेल खेल रहे हैं , हार – जीत नहीं रहे हैं । दोनों अपनी तख्तियों से चिड़िया को इस तरह मार रहे हैं कि वह जमीन पर न गिरे । मिल – जुल कर खेल को साध रहे हैं लेकिन यह मिलना – जुलना ऐसा भी नहीं कि मिलीभगत हो जाए । एक बच्चा चिड़िया को इस तरह मारता था कि दूसरे बच्चे को उसे लौटाने में दिक्कत तो हो पर इतनी नहीं कि चिड़िया जमीन पर गिर जाये । उनका इरादा हारने – जीतने का नहीं था , खेल खेलने का था , सो वे बच्चे होने पर भी एक ऐसे संतुलन की तलाश में थे जिसमें थोड़ी चुनौती तो हो पर हार – जीत के बजाय आनन्द-ही-आनन्द हो ।

आओ गुनगुनायें/शैलेन्द्र सिंह (फिल्म: दीवाना)

तुम्हारी भी जय-जय
हमारी भी जय-जय
न तुम हारे न हम हारे
ये दुनिया है एक सराय
जीवन एक सफ़र है
जो उस पार हो तुम
हम इस किनारे

गुमसुम गंगाघाट है चुपचुप है गुजरात
वादा करके, सो गये सब : अच्छे दिन और रात

बुक पोस्ट

मुझसे छीन ले गई मेरा सब कुछ इक्कीसवीं सदी
एक जंगल - एक पहाड़ - एक बहती हुई नदी

स्पेशल रेस

विकलांगों की दौड़ प्रतियोगिता हो रही थी। रेफरी ने सीटी बजायी और दौड़ शुरू हो गई । एक धावक खंभे से टकराया और लड़खड़ाकर कराहता हुआ गिर पड़ा । वह दर्द के मारे इतना जोर से चिल्लया कि आगे निकल चुके एथलीटों ने पीछे मुडकर देखा और वे सब वापस उल्टी ओर चल पड़े । एक-एक करके वे सब उस धावक के पास पहुचे और फिर सबने हाथों में एक दूसरे के हाथ लेकर श्रंखला बनाई । धीरे धीरे चलते हुए सब एक साथ 100 मीटर का ट्रैक पार करके फिनिश लाइन पर पहुंचे । पूरा स्टेडियम तलियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा और सारे दर्शकों ने खड़े होकर इस संवेदनात्मक खेल-भावना को नमन किया ।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 21 अंक 10	अक्टूबर 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल	प्रेरक पंक्तियां
संजय गर्ग जसेकला प्रवीण श्रीराम (9482507852) अरविंद भारत (876173393) संपर्क लोक आश्रम एवं पुस्तकालय बरवाला मुज़फ्फरनगर -251001 (उत्तर प्रदेश) फोन- 9412639278 अजय सहाय (8750064321) T-33, ग्रीन पार्क मेन नई दिल्ली-110016 *प्रवीण श्रीराम* मिशन 543 - लोक मर्यादा , श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने मेन बाजार श्रीरंगपटनम - 571438 जिला - मांडया (कर्नाटक) ईमेल : lokmaryada@gmail.com	मुश्किल नहीं है कुछ दुनिया में, तू जरा हिम्मत तो कर ख्वाब बदलेंगे हकीकत में, तू ज़रा कोशिश तो कर आंधियां सदा चलती नहीं मुसीबतें सदा रहती नहीं मिलेगी तुझे मंजिल तेरी तू ज़रा कोशिश तो कर हताश क्यूँ है, निराश क्यूँ है अरे तू इतना उदास क्यूं है होगी हर जंग में विजय, तू ज़रा कोशिश तो कर वक़्त रुकता नहीं किसी के लिए, सीधी राह पर तू चलता चल वक़्त तेरा साथी हो जाएगा, तू ज़रा कोशिश तो कर BAT : Begin , Attempt & Try

पेट खाली है और योग करवाया जा रहा है
जेब खाली है और खाता खुलवाया जा रहा है
रहने का घर नहीं और शौचालय बनवाया जा रहा है
गाँव मे बिजली नही और डिजिटल इंडिया बन रहा है
कंपनियां सारी विदेशी और मेक इन इंडिया चल रहा है
जाति-धर्म की गंदगी भरी है दिमाग में
और बाहर स्वच्छ भारत अभियान चल रहा है :
सचमुच अच्छे दिन आ गये हैं,
हमारा देश बदल रहा है

ज़िन्दगी में भागे जा रहे हैं, कामयाबी की तलाश में,
सुकून से ही दूर जा रहे है, सुकून की तलाश मे

गर्मियों में जिस सूरज को हम कोसते हैं , उसी सूरज का सर्दियों में बेसब्री से इंतजार करते हैं

दो दान

मदर टेरेसा ने एक अमीर व्यक्ति के सामने चैरिटी के लिए सहयोग मांगने के लिए अपना हाथ फैलाया तो उसने नफरत दिखाते हुए उनके हाथ में थूक दिया । उस आदमी के इस व्यवहार से मदर टेरेसा ज्यादा विचलित नहीं हुई और उसका धन्यवाद करते हुए उन्होंने कहा कि यह तो मेरे लिए था और हाउस के अनाथ, गरीब और बेसहारा बच्चों के लिए मांगते हुए मदर ने अपना दूसरा हाथ उस आदमी के आगे कर दिया । मदर टेरेसा की करूणा से उस अहंकारी व्यक्ति का हृदय परिवर्तन हुआ और उसने बच्चों के लिए आखिर बहुत सारा पैसा दान में दिया ।

बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय को बनाने के लिए मदन मोहन मालवीय जी पूरे देश का दौरा कर रहे थे। चंदा जुटाने वे हैदराबाद भी पहुंचे और वहां के निजाम से मिले । निजाम ने उन्हें मदद करने से इनकार कर दिया पर मालवीय हार मानने वाले नहीं थे और जब वह जिद पर अड़े ही रहे तो निजाम ने उन्हें कहा कि मेरे पास दान में देने के लिए सिर्फ अपनी जूती है। महामना निजाम की जूती ले गए और हैदराबाद में चारमीनार के पास उसकी नीलामी लगा दी। निजाम की मां चारमीनार के पास से बग्घी में गुजर रही थीं। भीड़ देखकर जब उन्होंने पूछा तो पता चला कि कोई जूती चार लाख रुपए में नीलाम हुई है और वह जूती निजाम की है। उन्हें लगा कि बेटे की जूती नहीं इज्जत बीच शहर में नीलाम हो रही है। उन्होंने फौरन निजाम को खबर भिजवाई । निजाम ने मालवीय जी को बुलवाया और शर्मिंदा होकर बड़ा दान दिया।

लू शुन की कहानी

मैनें सपना देखा कि मैं प्राथमिक विद्यालय की एक कक्षा में था , एक लेख लिखने की तैयारी कर रहा था और मैंने शिक्षक से पूछा कि कोई राय जाहिर करनी हो तो कैसे करें ।

" यह तो कठिन काम है ।" अपने चश्मे के बाहर से मेरी ओर निहारते हुए उन्होंने कहा, "मैं तुम्हें एक कहानी सुनाता हूँ– एक परिवार में जब बेटा पैदा हुआ, तो पूरे घराने में खुशी की लहर दौड़ गयी । जब वह बच्चा एक महीने का हो गया, तो वे लोग उसे मेहमानों को दिखाने के लिए बाहर ले आये । जाहिर है कि उन्हें उन लोगों से शुभकामनाओं की उम्मीद थी ।

एक ने कहा – " यह बच्चा धनवान होगा ।' उसे लोगों ने हृदय से धन्यवाद दिया ।"

एक ने कहा –'यह बच्चा बड़ा होकर अफसर बनेगा।' उसे भी जवाब में लोगों की प्रशंसा मिली ।

एक ने कहा– 'यह बच्चा मर जायेगा ।' उसके बाद पूरे परिवार ने मिल कर उसकी कस के धुनाई की ।

"बच्चा मरेगा, यह तो अवश्यंभावी है, जबकि वह धनवान होगा या अफसर बनेगा, ऐसा कहना झूठ भी हो सकता है । फिर भी झूठ की प्रशंसा की जाती है, तुम——"

"मैं झूठी बात नहीं कहना चाहता श्रीमान, और पिटना भी नहीं चाहता । तो मुझे क्या कहना चाहिए ?"

"ऐसी स्थिति में कहो– 'आ हाहा! जरा इस बच्चे को तो देखो! मेरी तरफ से इसे—— आ हाहा! मेरा मतलब आहाहा! हे, हे ! हे, हे, हे, हे !

दुनिया में जिसे "मै" की हवा लगी
उसे फिर न दवा लगी न दुआ लगी

संवेदना

बॉस आज रिटायर हो रहे थे । उनके विदाई समारोह में कर्मचारियों ने पूछा – ‘ सर हम आपसे एक बात सीखना चाहते हैं । आपने इतने साल यहां काम किया पर डांटने की बात तो दूर हमने कभी आपको ऊंची आवाज में बोलते हुए भी नहीं सुना । ऑफिस के इतने तनाब और दवाब भरे माहौल में भी आपके धैर्य का राज क्या है ? ‘ बॉस की आंखों में आंसू आ गए और उन्होंने अपने बचपन का यह किस्सा सुनाया - “ मेरे पिता जी एक सरकारी दफ्तर में छोटे दर्जे के कर्मचारी थे । वह बहुत अच्छे व्यक्ति थे और परिवार में उनकी बहुत इज्जत होती थी। एक दिन की बात है तब मैं चौथी कक्षा में पढ़ता था । किसी कारण से मैं पिता जी के दफ्तर गया था पर वे अपनी सीट पर नहीं थे। अचानक उनके साहब के कमरे का दरवाजा खुला । मेरे पिता जी वहां से बाहर निकले । उन्होंने शायद मुझे नहीं देखा था और वे चुपचाप एक कोने में जाकर खड़े हो गये । उनका चेहरा लाल पड़ा हुआ था और वे सुबक रहे थे । मैं उनके पास पहुंचा और जब मैंने धीरे से उन्हें पापा कहकर बुलाया तो वह चौंक पड़े । मैं दौड़कर उनके बॉस के कमरे में गया । वो भी भौंचक्का रह गये । मैंने उन्हें तो कुछ नहीं कहा पर मन-ही-मन संकल्प लिया कि मैं बदला जरूर लूंगा , बहूत अच्छे से पढ़ाई करूंगा - एक दिन खुद बॉस बनूंगा और मैं वैसा बरताव कदापि नहीं करूंगा जैसा पिता जी के बॉस ने उस दिन किया था । “

हल्का-फुलकी

एक छोटे बच्चे ने अपनी साइकिल संसद भवन के पास पार्क कर दी और खुद सड़क पर टहलने लगा । सिपाही ने उस बच्चे को रोका और उससे बोला – ‘ क्या तुम इस जगह के बारे में नहीं जानते । वीआईपी एरिया है - इस सड़क से कई एमपी , राजनेता , मंत्री और कभी कभी तो पीएम भी गुजरते हैं । साइकिल कयूं खड़ी की तुमने यहां ? ‘ बच्चा सहजता से बोला – “ अंकल , चिंता मत करो मैंने साइकिल में ताला लगा दिया है ! “

राहुल गांधी - मम्मी , हम एक रणनीति से यूपी की सभी विधानसभा सीटों पर कब्जा कर सकते हैं !

सोनिया गांधी – बेटा , कैसे-कैसे : बताओ तो !

राहुल - हम सब सीटों पर पहले ही अपना रूमाल रख देंगे !

आओ गुनगुनायें / जावेद अनवर (फिल्म: बादल)

अपने लिये जिये तो क्या जिये
तू जी, ऐ दिल - जमाने के लिये

बाज़ार से ज़माने के, कुछ भी न हम खरीदेंगे
बेचकर खुशी अपनी लोगों के ग़म खरीदेंगे
बुझते दिये = जलाने के लिये

अपनी खुदी को जो समझा ,उसने खुदा को पहचाना
आज़ाद-फ़ितरते इनसां , अन्दाज़ क्यों गुलामाना
सर ये नहीं - झुकाने के लिये

हिम्मत बुलंद है अपनी पत्थर सी जान रखते हैं
कदमों तले ज़मीं तो क्या हम आसमान रखते हैं
गिरते हुओं को = उठाने के लिये

चल आफ़ताब लेकर चल , चल महताब लेकर चल
तू अपनी एक ठोकर में सौ इन्क़लाब लेकर चल
ज़ुल्म और सितम मिटाने के लिये

नाकामियों से घबरा के तुम क्यों उदास होते हो
मैं हमसफ़र तुम्हारा हूँ तुम क्यों उदास होते हो
हँसते रहो - हँसाने के लिये

लोक मर्यादा , अक्टूबर 2016 *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17) /RNI No.63843/96*

कविता / हरे प्रकाश उपाध्याय (2 अक्टूबर के अवसर पर)

**मेरे इतिहास की किताब में
सोये पड़े गाँधी जी !
उठो
और मेरे बस्ते से बाहर आओ
कि तुम्हें ढोते-ढोते
दुख रही है मेरी पीठ
कंधे छिल गए हैं बापू
तुम्हारे उपदेश काम नहीं आते
जीवन में
तुम्हारे बताये रास्ते पर चलकर
मैं कहीं और जा पहुँच जाता हूँ
मंजिल नहीं मिलती
दोस्त दुश्मन बनकर
लूट लेते हैं रास्ते में
बापू !
तुमने आजादी माँगी थी
बनिहार चरवाह
किसान मजूर के लिए
मगर इसे चंद सफेदपोश, दलालों
हाकिम-हुक्मरानों ने फिर जकड़ दिया है
बेड़ियों में
हम नालायक हो रहे हैं
स्कूल के ब्लैकबोर्ड पर
चमक नहीं रही है सफेद खड़िया
मेरे बस्ते से बाहर आओ बापू
हमारी दशा पर तरस खाओ बापू !**

लोक मर्यादा परिवार का मिलन- कार्यक्रम 13 से 15 अगस्त 2016 को शुक्रताल मुजफफरनगर में हुआ । इस दौरान लोक सेवक संस्थान की विशेष बैठक दिनांक 14 अगस्त 2016 को हुई जिसमें अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान के महासचिव पद की जिम्मेदारी के लिए अपनी जगह किसी और व्यक्ति को चुनने का प्रस्ताव रखा पर बैठक में तय किया गया कि इसका चुनाव वार्षिक आम सभा में ही हो सकता है । गांव के बच्चों के लिए में गंगा किनारे स्थित शुक्रताल में कार्तिक पूर्णिमा के दिन (14 नवम्बर 2016) को Children-Camp के आयोजन करने का भी फैसला लिया गया ।

कहाँ पर बोलना है और कहाँ,हम बोल जाते हैं
जहाँ खामोश रहना है वहाँ मुँह खोल जाते हैं

कटा जब शीश सैनिक का तो हम खामोश रहते हैं
कटा एक सीन पिक्चर का तो सारे बोल जाते हैं

ये कुर्सी मुल्क खा जाए तो कोई कुछ नही कहता
मगर रोटी की चोरी हो तो सारे बोल जाते हैं

नयी नस्लों के ये बच्चे जमाने भर की सुनते हैं
मगर माँ बाप कुछ बोले तो बच्चे बोल जाते है

बहुत ऊँची दुकानो मे कटाते जेब सब अपनी
मगर मजदूर माँगेगा तो सिक्के बोल जाते हैं

हवाओं की तबाही को सभी चुपचाप सहते हैं
चरागों से हुई गलती तो सारे बोल जाते हैं

बनाते फिरते हैं रिश्ते जमाने भर से हम अक्सर
मगर घर मे जरूरत हो तो रिश्ते बोल जाते हैं.

बुक पोस्ट

मोतियों को बिखर जाने की आदत है
लेकिन धागे की भी जिद है
उनको पिरोये रखने की

**अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग**

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **11**	नवम्बर 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

युद्ध व आतंक / भरत गांधी

- युद्ध व आतंक एक जंगली सभ्यता है। चाहे यह भारत की ओर से हो या पाकिस्तान की ओर से।
- युद्ध खुजली जैसी एक मानसिक बीमारी है - जो खुजाने में तो अच्छी लगती है लेकिन बाद में खून निकलता है तो खुजाना छोड़ना पड़ता है ।
- कुत्ता काट ले तो कुत्ता बनकर कुत्ते को काटना ठीक नहीं।
- क्रोध कोई भी कर सकता है, क्रोध पर काबू कर लेना काबिलियत का प्रमाण है।
- युद्ध के पाप में मैं भागीदारी नहीं हूं, सीना तान के यह कहने की हिम्मत उठाइए।

गोली नहीं बोली चाहिये
बम नहीं रोटी चाहिये
युद्ध नहीं बुद्ध चाहिये
विवाद नहीं संवाद चाहिये

जुनून के दौर में : **साहिर लुधियानवी** की एक यादगार **नज्म**

ख़ून अपना हो या पराया हो
नस्ले-आदम का ख़ून है आख़िर
जंग मग़रिब में हो कि मशरिक में
अमने आलम का ख़ून है आख़िर

बम घरों पर गिरें कि सरहद पर
रूहे-तामीर ज़ख़्म खाती है
खेत अपने जलें या औरों के
ज़ीस्त फ़ाक़ों से तिलमिलाती है

टैंक आगे बढें कि पीछे हटें
कोख धरती की बाँझ होती है
फ़तह का जश्न हो कि हार का सोग
जिंदगी मय्यतों पे रोती है

इसलिए ऐ शरीफ इंसानो
जंग टलती रहे तो बेहतर है
आप और हम सभी के आँगन में
शमा जलती रहे तो बेहतर है

ना हिन्दू बुरा है ना मुसलमान बुरा है
जो बुराई पर उतर आये वो इंसान बुरा हैं

शरद जोशी जी की दो व्यंग्य लघुकथायें

लक्ष्य की रक्षा

एक था कछुआ, एक था खरगोश जैसा कि सब जानते हैं। खरगोश ने कछुए को संसद, राजनीतिक मंच और प्रेस के बयानों में चुनौती दी अगर आगे बढ़ने का इतना ही दम है, तो हमसे पहले मंजिल पर पहुँचकर दिखाओ। रेस आरंभ हुई। खरगोश दौड़ा, कछुआ चला धीरेधीरे अपनी चाल।

जैसा कि सब जानते हैं आगे जाकर खरगोश एक वृक्ष के नीचे आराम करने लगा। उसने संवाददाताओं को बताया कि वह राष्ट्र की समस्याओं पर गंभीर चिंतन कर रहा है, क्योंकि उसे जल्दी ही लक्ष्य तक पहुँचना है। यह कहकर वह सो गया। कछुआ लक्ष्य तक धीरेधीरे पहुँचने लगा।

जब खरगोश सो कर उठा, उसने देखा कि कछुआ आगे बढ़ गया है, उसके हारने और बदनामी के स्पष्ट आसार हैं। खरगोश ने तुरंत आपातकाल घोषित कर दिया। उसने अपने बयान में कहा कि प्रतिगामी पिछड़ी और कंजरवेटिव रूएिवादी ताकतें आगे बढ़ रही हैं जिनसे देश को बचाना बहुत जरूरी है। और लक्ष्य छूने के पूर्व कछुआ गिरफ्तार कर जेल में डाल दिया गया।

बुद्धिजीवियों का दायित्व

लोमड़ी पेड़ के नीचे पहुँची। उसने देखा ऊपर की डाल पर एक कौवा बैठा है, जिसने मुँह में रोटी दाब रखी है। लोमड़ी ने सोचा कि अगर कौवा गलती से मुँह खोल दे तो रोटी नीचे गिर जाएगी। नीचे गिर जाए तो मैं खा लूँ।

लोमड़ी ने कौवे से कहा, 'भैया कौवेतुम तो मुक्त प्राणी हो ! तुम्हारी बुद्धि, वाणी और तर्क का लोहा सभी मानते हैं। मार्क्सवाद पर तुम्हारी पकड़ भी गहरी है। वर्तमान परिस्थितियों में एक बुद्धिजीवी के दायित्व पर तुम्हारे विचार जानकर मुझे बहुत प्रसन्नता होगी। यों भी तुम ऊँचाई पर बैठे हो, भाषण देकर हमें मार्गदर्शन देना तुम्हें शोभा देगा। बोलो! मुँह खोलो कौवे ...'

इमर्जेंसी का काल था। कौवे बहुत होशियार हो गए थे। चोंच से रोटी निकाल अपने हाथ में ले धीरे से कौवे ने कहा - ' लोमड़ी बाई, शासन ने हम बुद्धिजीवियों को यह रोटी इसी शर्त पर दी है कि इसे मुँह में ले हम अपनी चोंच को बंद रखें। मैं जरा प्रतिबद्ध हो गया हूँ आजकल, क्षमा करें। यों मैं स्वतंत्र हूँ, यह सही है और आश्चर्य नहीं समय आने पर मैं बोलूँ भी।' इतना कहकर कौवे ने फिर रोटी चोंच में दबा ली।

हर चीज को ऐसे देखो जैसे उसे पहली या आखिरी बार देख रहे हो

कॉमनसेंस

गुरुत्त्वाकर्षण सिद्धांत के जनक न्यूटन के घर उनकी बिल्ली ने बच्चे दिए। रात को जब घर के सारे दरवाजे बंद हो जाते तो बिल्ली और उसके बच्चे बाहर निकलने के लिए उत्पात मचाते। न्यूटन ने नौकर को बुलाकर कहा- 'इस दरवाजे में दो छेद कर दो, एक छोटा, एक बड़ा।' नौकर ने कहा- ' सर, दो छेद की तो जरूरत ही नहीं है, एक ही बड़ा छेद काफी है, क्योंकि जिस छेद से बिल्ली निकल जाएगी, उस छेद से उसके बच्चे भी बड़ी आसानी से निकल जाएंगे। यह बात सुनकर न्यूटन हैरान रह गए कि इतनी छोटी-सी बात समझ क्यूं नहीं आई !

लोक-कथायें

नंगा नाच / कुलदीप वर्क

पुलिस-मुखिया के दफ्तर के बाहर बैठी एक औरत ने अपने साथ बैठी दूसरी औरत से पूछा – " बहन तू इतनी उदास क्यूं है ? "

' क्या बताऊं बहन मेरे बेठे को दहशतगर्द उड़ाकर ले गये हैं, अब उसे छोड़ने का पचास हजार मांगते हैं ! लेकिन तू क्यों उदास है ? '

" मेरे बैड़े को पुलिय पकड़ लाई है और दोड़ने का पचास हजार मांग रही है " - पहली औरत ने आंसू पोंछते हुए कहा ।

सजा / चरन सिंह

तीन मेहनतकशों को सजा इस तरह सुनाई गई ।

पहला - तूने दाढ़ीकेश रखे है । तु सांप्रदायिक है । चल अंदर ।

दूसरा - तेरी दाढ़ी कटी और केश रखे हैं । तुझो देखकर धोखा लगता है । चल अंदर ।

तीसरा – तूने दाढ़ी-केश काटकर भेस बदला है । चल अंदर ।

आओ गुनगुनायें / भरत व्यास (फिल्म: तूफ़ान और दीया) : **शुभ दीपावली के मौके पर**

निर्बल से लड़ाई बलवान की
यह कहानी है दीये की और तूफ़ान की
इक रात अंधियारी, थीं दिशाएं कारी-कारी
मंद-मंद पवन था चल रहा
अंधियारे को मिटाने, जग में ज्योत जगाने
एक छोटा-सा दीया था कहीं जल रहा
अपनी धुन में मगन, उसके तन में अगन
उसकी लौ में लगन भगवान की

कहीं दूर था तूफ़ान, दीये से था बलवान
सारे जग को मसलने मचल रहा
झाड़ हों या पहाड़, दे वो पल में उखाड़
सोच-सोच के ज़मीं पे था उछल रहा
एक नन्हा-सा दीया, उसने हमला किया
अब देखो लीला विधि के विधान की

दुनिया ने साथ छोड़ा, ममता ने मुख मोड़ा
अब दीये पे यह दुख पड़ने लगा
पर हिम्मत न हार, मन में मरना विचार
अत्याचार की हवा से लड़ने लगा
सर उठाना या झुकाना, या भलाई में मर जाना
घड़ी आई उसके भी इम्तेहान की

फिर ऐसी घड़ी आई, घनघोर घटा छाई
अब दीये का भी दिल लगा काँपने
बड़े ज़ोर से तूफ़ान, आया भरता उड़ान
उस छोटे से दीये का बल मापने
तब दीया दुखियारा, वह बिचारा बेसहारा
चला दाव पे लगाने, बाज़ी प्राण की
यह कहानी है दीये की और तूफ़ान की

लड़ते-लड़ते वो थका, फिर भी बुझ न सका
उसकी ज्योत में था बल रे सच्चाई का
चाहे था वो कमज़ोर, पर टूटी नहीं डोर
उसने बीड़ा था उठाया रे भलाई का
हुआ नहीं वो निराश, चली जब तक साँस
उसे आस थी प्रभु के वरदान की

सर पटक-पटक, पग झटक-झटक
न हटा पाया दीये को अपनी आन से
बार-बार वार कर, अंत में हार कर
तूफ़ान भागा रे मैदान से
अत्याचार से उभर, जली ज्योत अमर
रही अमर निशानी बलिदान की
यह कहानी है दीये की और तूफ़ान की

बात उन्हीं की होती है जिनमें कोई बात होती है

ज़िन्दगी एक कुल्फी की तरह है टेस्ट करो तो पिघलती है वेस्ट करो तो भी पिघलती है इसलिए ज़िन्दगी को टेस्ट करना सीखो वेस्ट तो वैसे ही हो रही है

पिछड़ा आदमी / सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

जब सब बोलते थे
वह चुप रहता था,
जब सब चलते थे
वह पीछे हो जाता था,
जब सब खाने पर टूटते थे
वह अलग बैठा टूँगता रहता था,
जब सब निढाल हो सो जाते थे
वह शून्य में टकटकी लगाए रहता था
लेकिन जब गोली चली
तब सबसे पहले
वही मारा गया।

युद्ध / राजेन्द्र राजन

हम चाहते हैं कि युद्ध न हों
मगर फौजें रहें
ताकि वे एक दूसरे से ज्यादा बर्बर
और सक्षम होती जायें , कहर बरपाने में
हम चाहते हैं कि युद्ध न हों
मगर दुनिया हुकूमतों में बँटी रहे
जुटी रहे घृणा को महिमामण्डित करने में
हम चाहते हैं कि युद्ध न हों
मगर इस दुनिया को बदलना भी नहीं चाहते
हमारे जैसे लोग
भले चाहें कि युद्ध न हों
मगर युद्ध होंगे ।

जोश

सामने पहाड़ हो - सिंह की दहाड़ हो
तुम निडर डरो नहीं - तुम निडर डटो वहीं
वीर तुम बढ़े चलो
धीर तुम बढ़े चलो
प्रात हो कि रात हो - संग हो न साथ हो
सूर्य से बढ़े चलो , चन्द्र से बढ़े चलो

बुक पोस्ट

सुप्रीम कोर्ट का फैसला

(सड़क हादसों में घायल लोगों की मदद करने वाले नेक राहगीरों के हक में)

- ऐसे नेक राहगीर को न तो पुलिस परेशान करेगी और न ही उन्हें कानूनी दांव-पेंच में उलझाया जाएगा।
- मदद करने वाले लोगों को पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने के बाद घर जाने दिया जाएगा।
- ऐसा कोई व्यक्ति अगर स्वेच्छा से अपना नाम-पता देना चाहता है तो ठीक है नहीं तो पुलिस उसको नाम पता देने के लिए मजबूर नहीं करेगी।
- ऐसे व्यक्ति को अस्पताल में जबरन न तो रोका जाये और न ही उसे घायल के उपचार के लिए पैसे देने और दुर्घटना के संबंध में केस दर्ज कराने के लिए मजबूर किया जाये ।
- पुलिस ऐसे व्यक्ति को दुर्घटना मामले में जबरन गवाह बनने के लिए मजबूर भी नहीं करेगी।
- अगर कोई मददगार स्वेच्छा से गवाह बनता भी है तो उसे बार-बार कोर्ट आने के लिए भी परेशान नहीं किया जाएगा। ऐसे व्यक्तियों के लिए पुलिस वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिए कोर्ट में गवाही कराने की व्यवस्था भी करेगी।
- आदेश का पालन न करने वाले पुलिस कर्मियों और अस्पतालों के खिलाफ कार्रवाई होगी।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **21** अंक **12**	दिसम्बर 2016	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

प्रार्थना : बड़े दिन (25 दिसम्बर) के मौके पर

हे प्रभु, मुझे अपनी शांति का माध्यम बना
जहां हो नफरत, प्रेम बरसाऊं वहां.
जहां हो हमला , माफ करूं वहां
जहां हो फूट , मेल करा सकूं वहां
जहां हो वहां झूठ , सच दिखा सकूं वहां.
जहां हो संदेह , विश्वास पनपाऊं वहां.
जहां हो हताशा , उम्मीद जगाऊं वहां .
जहां हो अंधेरा , उजाला करूं वहां
जहां हो उदासी , खुशियां फैलाऊं वहां
हे मालिक ! मुझे ऐसा बना कि
मैं दिलासा पाने की बजाय दूसरे को दिलासा दूं
स्वीकृति पाने की बजाय दूसरों को स्वीकार करूं
प्यार पाने की बजाय दूसरों को प्यार करूं
क्योंकि देने में ही हम पाते हैं
माफ करने से ही हम माफ होते है
मरने में ही हम अनंत का जीवन पाते हैं

(असीसी के *संत फ्रांसिस*)

जब तुम खुद को भारतीय, मुसलमान ,क्रिश्चियन यूरोपियन या कुछ और मानने लगते हो - तो तुम हिंसा करते हो । पता है क्यूं .... क्यूंकि उस वक्त तुम खुद को शेष मानवता से अलग कर लेते हो !

(जिद्दू कृष्णामूर्ति)

मेरे पुरखे रहते थे सरहद के उस पार कहीं
मेरे बच्चे रहते हैं सरहद के इस पार कहीं
तेरे पुरखे रहते थे सरहद के इस पार कहीं
तेरे बच्चे रहते हैं सरहद के उस पार कहीं
तुम जीतो या हम जीतें जंग में नस्लें हारेंगीं
बारूदों से खेतों की पकतीं फसलें हारेंगीं

(दुष्यंत)

पंछी नदिया पवन के झोंके
कोई सरहद ना इन्हें रोके
सोचो तुमने और मैंने
क्या पाया इंसां हो के

(जावेद अख्तर)

वहां मत जाइये जहां रास्ता ले जाता है
वहां जाइये जहां कोई रास्ता नहीं हैं
और वहां अपने निशान छोड़ आइये

बादशाह / आभा सिंह

'ऐ ताँगे वाले! ताँगा खाली है क्या ?'

"कहाँ जाना है आपको ?"

'मदनगंज...., '

"नीमगंज की सवारी है बीबी जी, वह...सामने पान की दुकान पर........"

तो पुलिया तक ही छोड़ देना । क्या लोगे ?

'साठ पैसे'... असमंजस में पड़ गयी वह । आधा मील के करीब ही होगी वह पुलिया, साठ पैसे अधिक लगे फिर भी स्वीकृति में सिर हिलाती ताँगे में बैठ गई ।

पास की दुकान से सवारी के आते ही ताँगा चल पड़ा । पुलिया पार आकर ही रूका । उतरकर वह पाँच मिनट तक पर्स टटोलती रही फिर बोली 'चालीस पैसे ही हैं बाबा, और खुल्ले नहीं हैं।' उँगलियों के बीच अठन्नी दबाकर छुपाने की क्रिया जितनी तेज़ हुई उतनी ही वह जाहिर भी हो गई । चालीस पैसे लेकर घोडे को चाबुक से हाँकता हुआ ताँगे वाला ज़ोर से हँस दिया – "कोई बात नहीं सरकार । बीस पैसे का महल बना लेना।"

लंच बाक्स / अतुल मोहन प्रसाद

बिट्टू के पिताजी के विद्यालय जाने के समय हीं किसी कार्यवश उनकी पड़ोसन आ गई। " आज बिट्टू के पापा अवकाश पर हैं क्या ? "- पड़ोसन ने बिट्टू की माँ से सवाल किया। 'नहीं तो। विद्यालय जाने के लिए हीं निकले हैं। ' - बिट्टू की माँ ने कहा । "आज खाली हाथ जा रहे हैं ? लंच बाक्स नहीं लिए हैं ? "- पड़ोसन ने एक साथ दो सवाल दाग दिये।

'जब से विद्यालय में सरकार ने छात्रों के लिए दोपहर में भोजन की शुरूआत की है , उन्होंने लंच बाक्स ले जाना बंद कर दिया है। ' – पड़ोसन को आश्वस्त करती बिट्टू की माँ ने जवाब दिया ।

मरुस्थल के वासी / श्याम सुंदर अग्रवाल

गरीबों की एक बस्ती में लोगों को संबोधित करते हुए मंत्रीजी ने कहा- ' इस साल देश में भयानक सूखा पड़ा है। देशवासियों को भूख से बचाने के लिए जरूरी है कि हम सप्ताह में कम से कम एक बार उपवास रखें।'

मंत्री के सुझाव से लोगों ने तालियों से स्वागत किया।

" हम सब तो हफते में दो दिन भी भूखे रहने के लिए तैयार हैं। "- भीड़ में सबसे आगे खड़े व्यक्ति ने कहा। मंत्रीजी उसकी बात सुनकर बहुत प्रभावित हुए और बोले- ' जिस देश में आप जैसे भक्त लोग हों, वह देश कभी भी भूखा नहीं मर सकता। ' मंत्रीजी चलने लगे जैसे बस्ती के लोगों के चेहरे प्रश्नचिह्न बन गए हों। उन्होंने बड़ी उत्सुकता के साथ कहा- 'अगर आपको कोई शंका हो तो दूर कर लो।'

थोड़ी झिझक के साथ एक बुजुर्ग बोला-'साब ! हमें बाकी पाँच दिन का राशन कहाँ से मिलेगा ?'

NGOs के बारें में बस एक बात समझ में नहीं आती

गरीबों के हक की लड़ाई वो लड़ते-लड़ते अमीर कैसे बन जाते हैं !

आओ गुनगुनायें / साहिर (गायक: मुकेश , फिल्म : फिर सुबह होगी)	**जाहिल मेरे बाने** / भवानीप्रसाद मिश्र
आसमाँ पे है खुदा और ज़मीं पे हम आजकल वो इस तरफ़ देखता है कम आजकल किसी को वो टोकता नहीं, चाहे कुछ भी कीजिये वो रोकता नहीं हो रही है लूटमार , फट रहे हैं बम किसको भेजे वो यहाँ खाक छानने इस तमाम भीड़ का हाल जानने आदमी हैं अनगिनत , देवता हैं कम जो भी है वो ठीक है ज़िक्र क्यों करें हम ही सब जहाँ की फ़िक्र क्यों करें जब उसे ही ग़म नहीं तो क्यों हमें हो ग़म	मैं असभ्य हूँ क्योंकि खुले नंगे पाँवों चलता हूँ मैं असभ्य हूँ क्योंकि धूल की गोदी में पलता हूँ मैं असभ्य हूँ क्योंकि चीरकर धरती,धान उगाता हूँ मैं असभ्य हूँ क्योंकि ढोल पर बहुत ज़ोर से गाता हूँ आप सभ्य है क्योंकि हवा में उड़ जाते हैं ऊपर आप सभ्य है क्योंकि आग बरसा देते हैं भू पर आप सभ्य है क्योंकि धान से भरी आपकी कोठी आप सभ्य है क्योंकि जोर से पढ़ पाते हैं पोथी आप सभ्य है क्योंकि आपके कपड़े स्वयं बने हैं आप सभ्य है क्योंकि जबड़े खून सने हैं आप बड़े चिंतित है मेरे पिछड़ेपन के मारे आप सोचते हैं कि सीखता यह भी ढंग हमारे मैं उतारना नहीं चाहता ज़ाहिल अपने बाने धोती-कुरता बहुत ज़ोर से लिपटाये हूँ याने!

आलस्य और विश्राम में फर्क है

बाबा मायाराम जी के चंद खयालात (Facebook/Hashiye Par, *Mobile* : 9424437330)

- आज के समय में प्रदूषित हवा, पानी का संकट, खेती का संकट और पर्यावरण के सवाल बड़े हैं - उन मुद्दों से जो आज उछाले जा रहे हैं
- हमारे शहर प्राकृतिक रूप से विपन्न हैं जबकि गांव आर्थिक रूप से ।
- सामाजिक कार्यकर्ताओं व लेखकों को जब मैं देखता हूं, नए नए मोबाइल के साथ, नए नए फैशन के कपड़ों के साथ तो सोचता हूं - क्या यह निजी मामला है इनका । नहीं इन्हें ही देखकर नई पीढ़ी बड़ी हो रही है।
- वैसे चीजों के पीछे दौड़ते रहना, आज जीवनशैली बन गई - कोई कह सकता है, हमारा पैसा हम कुछ भी खरीदें, तुम्हें क्या.. लेकिन नहीं, यह उत्पादन से जुड़ा है, प्राकृतिक संसाधनों के असीमित दोहन से जुड़ा हुआ है ।
- भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता, उसके लिए कला ही अच्छा माध्यम है- जैसे चित्र, नाटक, फिल्म इत्यादि ।
- बहुत सोच विचार कर, बहुत योजना से काम करने की बजाए सहजता से ही बहुत अच्छे काम होते हैं ।
- बड़ी सोच और बडे काम करने की बजाए हम रोजाना के काम ही मन से करें तो यही बड़ा काम है ।
- ऊंचे ओहदे और पैसा वालों को अगर इज्जत मिलती दिखती है तो वह उनकी नहीं, पद और पैसे की है, जैसे ही ये चले जाते हैं, कोई पूछता नहीं है ।

(नोबेल पुरस्कार 2016 विजेता : **बॉब डिलन** का एक गीत , अनुवाद : रमाशंकर सिंह)

Masters of war : युद्ध के मालिक

आओ युद्ध के मालिकों
तुमने ही बनायीं सारी बंदूकें
तुमने ही बनाए मौत के हवाई जहाज
तुमने बम बनाए
तुम जो दीवारों के पीछे छिपते हो
छिपते फिरते हो तुम तिपाई के पीछे
मैं चाहता हूँ कि तुम जान लो कि
मैं तुम्हारे मुखौटों के पीछे देख सकता हूँ

तुमने कभी कुछ नहीं किया
लेकिन जो भी बनाया वह विनाश के लिए
तुम मेरी दुनिया से करते हो खिलवाड
जैसे यह तुम्हारा छोटा सा गुड्डा हो
मेरे हाथों में बंदूक थमा कर
मेरी आँख से ओझल हो गये तुम
तुमने पीठ दिखाकर दौड़ पड़ते हो
जब बंदूक से तेज गोली निकलती है

तुम औरों से बंदूके चलवाते हो
खुद आराम से बैठकर देखते रहते हो
तुमने सबसे बुरा डर फैलाया है
मेरे अजन्मा और अनाम शिशु को
न आने देने के लिए इस दुनिया में
तुम उस खून के काबिल भी नहीं
जो बहता है तुम्हारी नसों में

कितना मैं जानता हूँ
बढ़-चढ़ बहस करना
कह सकते हो तुम कि
मैं हूँ जवानी के जोश में
नादान हूँ मैं
भले ही तुमसे मैं छोटा हूँ
लेकिन एक चीज मैं जानता हूँ
तुम्हें ईसा भी नहीं करेंगे माफ
तुम्हारी इन करतूतों के लिए

तुमसे एक सवाल है
क्या तुम्हारी दौलत
तुम्हें माफी दिला सकेगी ?
ऐसा लगता है मुझे
जब तुम्हारी मौत आएगी
जितना पैसा तुमने बनाया है
उससे तुम अपनी आत्मा वापस नहीं पाओगे
मुझे लगता है कि तुम मरोगे
बहुत जल्द तुम्हारी मौत आएगी
मैं तुम्हारे ताबूत के साथ चलूँगा
उस मरियल दुपहरी में
मैं देखूँगा कि जब तुम
कब्र में उतारे जाओगे
और मैं तुम्हारी कब्र पर तब तक रहूँगा खड़ा
जब तक मुझे यकीन न हो जाए कि
तुम पक्का मर गए हो।

लोक मर्यादा पुरस्कार

लोक - सेवा के क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों का सम्मान करने के लिए वार्षिक *लोक मर्यादा पुरस्कार 2013 में* शुरू किया गया था । पांचवें लोक मर्यादा पुरस्कार (जो 31 मार्च 2017 को घोषित किया जायेगा) के लिए नामांकन उस व्यक्ति के निम्नलिखित विवरण के साथ ईमेल / डाक से सम्पादक को भेजें
नाम , पता , फोन , कार्य और संस्था
(अंतिम तिथि - 29 फरवरी 2017)

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **22** अंक **01**	जनवरी **2017**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

Happy New Year / अशोक चक्रधर

दिलों में हो फागुन, दिशाओं में रुनझुन
हवाओं में मेहनत की गूँजे नई धुन
गगन जिसको गाए हवाओं से सुन-सुन
वही धुन मगन मन, सभी गुनगुनाएँ
नव वर्ष की शुभकामनाएँ

ये धरती हरी हो, उमंगों भरी हो
हरिक रुत में आशा की आसावरी हो
मिलन के सुरों से सजी बाँसुरी हो
अमन हो चमन में, सुमन मुस्कुराएँ
नव वर्ष की शुभकामनाएँ

न धुन मातमी हो न कोई ग़मी हो
न मन में उदासी, न धन में कमी हो
न इच्छा मरे जो कि मन में रमी हो
साकार हों सब मधुर कल्पनाएँ।
नव वर्ष की शुभकामनाएँ

कबीर के दोहे

साईं इतना दीजिये जामें कुटुम्भ समाय
मैं भी भूखा न रहूँ, मोदी भी न ले पाय

कबीर सो धन संचे, जो आगे को होय
सीस चढ़ाए पोटली, ले जात न देख्यो कोय

पूत सपूत तो क्यूं धन संचय
पूत कपूत तो क्यूं धन संचय

गोधन, गजधन, बाजिधन और रतन धन खान
जब आवे संतोष धन सब धन धूरि समान

अगर तुम उड़ नहीं सकते तो, दौड़ो
अगर तुम दौड़ नहीं सकते तो, चलो
अगर तुम चल नहीं सकते तो, रेंगो
चाहे तुम जो भी करो
बस आगे बढ़ते रहो

(मार्टिन लूथर किंग)

अमीर-ज़ादों से दिल्ली के, मत मिला कर 'मीर'
हम ग़रीब हुए हैं इन्हीं की दौलत से

दुआएं इकठ्ठी करने मे लगा हूं
सुना है दौलत शौहरत साथ नही जाती

प्रत्येक दिन का मूल्यांकन आपने जो फसल काटी है उससे नहीं
बल्कि जो बीज बोये हैं उसके आधार पर करें

नोटबंदी के माहौल में

धन्नो रानी
गुलाबी रंग की साड़ी पहने या
फिर काली सलवार
रहेंगी धन्ना सेठ के पास ही !

बैंगनी धन / जसेकला

हम तो पहले से ही परेशान थे
1000 का नोट लेकर
उसे जल्दी खुलाने के चक्कर में रहते थे
काला गोरा तो वो नहीं जानता
पर कल एक छोटे बच्चे ने बताया
अंकल 2000 का नया नोट
पर्पल कलर का है :
न जामुन खरीद सकते
न ही बैंगन :
बस ज्यादा धन
कम जगह में रख सकते हैं
उससे मंगल ग्रह की सैर का
ख्वाबी मजा ले सकते हैं !

कारवाँ गुजर गया / जसबीर चावला

कारवाँ गुजर गया गुबार देखते रहे
नींद भी खुली न थी की हाय बीबी जग गई
चाय तो मिली नहीं पर बीबी निकल पडी
झोला दिया हाथ में
पाँचसौ के नोट साथ में
सब्ज़ी आख़री बन गई
महरी भी मचल गई ...महरी भी मचल गई
विजय माल्या चला गया
ललित मोदी निकल गया
और नोट बड़े बड़े
बैंक में लिये खड़े
सड़क के उस छोर तक क़तार देखते रहे
कारवाँ गुजर गया गुबार देखते रहे

मगरमच्छ पकड़ेंगे यह कहकर पूरा तालाब सुखा दिया गया । करोड़ों छोटी मछलियां बिना कसूर ही मारी गईं पर मगरमच्छ मजे और मस्ती में हैं !

आज का राशिफल / नचिकेता देसाई

1	मेष	आज भी बैंक की लाइन में धक्के खाएगा।	**7**	तुला	बैंक की लाइन में खड़े खड़े स्वास्थ्य खराब होगा।
2	वृषभ	2000 का नया नोट गुम हो जाएगा।	**8**	मकर	खुल्ला मांगने वाले परेशान करेंगे।
3	मिथुन	बीवी से गुप्त धन मिलेगा।	**9**	वृश्चिक	एटीएम धोखा देगी।
4	कर्क	बैंक की लाइन में पहलवान से झगड़ा होगा।	**10**	धनु	मकान और प्रतिष्ठान पर पुलिस की रेड पड़ेगी।
5	सिंह	मैनेजर धक्के देकर बैंक से बाहर निकालेगा।	**11**	कुम्भ	पाप का घड़ा फूटेगा।
6	कन्या	2000 का नया नोट आकस्मिक फट जाएगा।	**12**	मीन	लाइन में खड़े खड़े प्रेम प्रसंग बढ़ेगा।

आप किस पाले में हैं ?

ईमानदार , असली	**बेईमानी** , नकली-फर्जी-जाली
मेहनत (खूनपसीने की कमाई)	तिगड़मबाजी-दलाली-मुफ्तखारी
कानून का पालन	टैक्स की चोरी
संतोष और वर्तमान	संग्रह / जमाखोरी (वसीयत-बपौती-विरासत-पुश्तैनी)
वक्त से काम करना	काम को विलंब से करना
सादगी का जीवन	विलासिता (महंगे कपड़े-जूते,कार, सोना और मोबाइल)

मशहूर शायर जावेद अख्तर जी की ताजा और मौसमी नजम

किसी का हुक्म है, सारी हवाएं हमेशा चलने से पहले बताएं, कि इनकी सम्त क्या है हवाओं को बताना ये भी होगा चलेंगी जब तो क्या रफ्तार होगी कि आंधी की इजाज़त अब नहीं है. हमारी रेत की ये सब फ़सीलें ये कागज़ के महल जो बन रहे हैं हिफ़ाज़त इनकी करना है ज़रूरी और आंधी है पुरानी इनकी दुश्मन, ये सभी जानते हैं किसी का हुक्म है दरिया की लहरें ज़रा ये सरकशी कम कर लें, अपनी हद में ठहरें उभरना, फिर बिखरना, और बिखरकर फिर उभरना ग़लत है उनका ये हंगामा करना ये सब है सिर्फ़ वहशत की अलामत, बग़ावत की अलामत बग़ावत तो नहीं बर्दाश्त होगी ये वहशत तो नहीं बर्दाश्त होगी अगर लहरों को है दरिया में रहना तो उनको होगा अब चुपचाप बहना	किसी का हुक्म है, इस गुलशिता में बस एक रंग के ही फूल होंगे कुछ अफ़सर होंगे जो ये तय करेंगे गुलिस्तां किस तरह बनना है कल का यक़ीनन फूल तो यकरंग होंगे, मगर ये रंग होगा कितना गहरा, और कितना हल्का, ये अफ़सर तय करेंगे किसी को कोई ये कैसे बताए गुलिस्तां में कहीं भी फूल यकरंगी नहीं होते कभी हो ही नहीं सकते हरेक रंग में छुपकर बहुत से रंग रहते हैं जिन्होंने बाग यकरंगी बनाना चाहे थे, उनको ज़रा देखो जब एकरंग में सौ रंग ज़ाहिर हो गए हैं तो वो अब कितने परेशां हैं, वो कितने तंग रहते हैं किसी को अब कोई कैसे बताए हवाएं और लहरें कब किसी का हुक्म सुनती हैं हवाएं हाकिमों की मुट्ठियों में, हथकड़ी में, क़ैदखानों में नहीं रुकतीं ये लहरें रोकी जाती हैं, तो दरिया कितना भी हो पुरसुकूं बेताब होता है और इस बेताबी का अगला क़दम सैलाब होता है किसी को ये कोई कैसे बताए.

जब लोग सरकार से घबराते हैं जो वह तानाशाही का दौर होता है और
जब सरकार जनता से घबरातीहै तो वह सच्चे लोकतंत्र का दौर होता है

यह सोचना कि केवल मैं ही सच्चा हूं ,ईमानदार हूं और बस मैं ही सही कर रहा हूं : अहंकार एवं अल्पज्ञता की निशानी है । यह मुझ पर , तुम पर , मोदीजी पर और सुप्रीम कोर्ट : यानी सब पर लागू होता है !

Cashless and less-cash

फायदे	रिस्क
• गिनने और छुट्टे कराने की जरूरत नहीं • नकली नोटों से निजात • लेनदेन का रिकार्ड (कितना-कब-किसको और कहां) • बटुए की चोरी का डर नही	• मंहगे मोबाइल और इंटरनेट कनेक्शन की जरूरत • पासवर्ड की चोरी का डर • गलत बटन दब जाने की गुंजाइश • ज्यादा ट्रांसफर होने की डर • बीच में गड़बड़ी होने की आशंका

आओ गुनगुनायें / असद भोपाली
(फिल्म : हम सब उस्ताद हैं, गायक : किशोर कुमार)

प्यार बाँटते चलो , हो - प्यार बाँटते चलो

प्यार है ज़िन्दगी की निशानी
ये बुजुर्गों का कहना है यारों
एक ही साज़ के तार हैं सब
हमको मिलजुल के रहना है यारों
हे सोचो कल क्या थे , देखो आज क्या हो
क्या हिन्दू क्या मुसलमाँ हम सब हैं भाई-भाई

राम ये है तो रहमान तुम हो
ये है करतार तो जान तुम हो
नाम कुछ हो मगर ये ना भूलो
सबसे पहले तो इन्सान तुम हो
ऐ नन्हें शहज़ादों , ऐ कल के नेताओं
तुमसे हमने क्या-क्या उम्मीदें हैं लगाई

ये अजन्ता है वो ताज देखो
हर जगह प्यार की है एक कहानी
प्यार सदियों से अब तक अमर है
और हर चीज़ है आनीजानी
हे जब तक ये दुनिया है तब तक ये ज़िन्दा है
सबने सर झुकाया जब इनकी याद आई

प्यार बाँटते चलो , हो - प्यार बाँटते चलो

सुबह जल्दी उठने के फायदे

- एक्सरसाइज और टहलने के लिए खूब वक्त मिलेगा
- उगते सूरज और चहचहाते पक्षियों का साथ मिलेगा
- वातावरण की शांति और ठंडक से ताजगी महसूस होगी
- आराम से नाश्ता कर पायेंगे
- तैयार होने में हड़बड़ी नहीं करनी पड़ेगी

Analysis	Synthesis
तोड़कर देखना	जोड़ना
विश्लेषण	संश्लेषण
दिमाग से सोचना	दिल से प्यार करना
भेदभाव	समभाव
दूरी	नजदीकी
विज्ञान और गणित	साहित्या और कला
हिस्से	पूरा

सच्ची हंसी और गहरी नींद हमारी सेहत के लिए सबसे अच्छे टॉनिक हैं ।

चलते-चलते

गांधारी : मैंने अपने सौ बच्चों को कतार में खड़े होने के लिए भेजा । उन्हें कुल दो लाख रूपये मिल गये ।
कुती: मैंने तो द्रौपदी की शादी का कार्ड लगाकर पांडवों को भेजा और साढ़े बारह लाख मिल गये

बाजार में उन नोटों को भी बिकते देखा
जो कभी खरीदने की ताकत रखते थे

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **22** अंक **02**	फरवरी **2017**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (8762173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

रिश्तों में
थोड़ी गर्माहट रखना
अभी तो मौसम
और भी सर्द होगा

नोबेल पुरस्कार विजेता स्पेनिश कवि पाब्लो नेरुदा की कविता "You Start Dying Slowly" का हिन्दी अनुवाद / अजय कुरील

आप धीरे-धीरे मरने लगते हैं:
अगर आप करते नहीं कोई यात्रा,
अगर आप पढ़ते नहीं कोई किताब,
अगर आप सुनते नहीं जीवन की ध्वनियाँ,
अगर आप करते नहीं किसी की तारीफ़,
आप धीरे-धीरे मरने लगते हैं,
जब आप मार डालते हैं अपना स्वाभिमान,
जब आप नहीं करने देते मदद अपनी,
न ही करते हैं मदद दूसरों की,
आप धीरे-धीरे मरने लगते हैं,
अगर आप बन जाते हैं गुलाम अपनी आदतों के,
चलते हैं रोज़ उन्हीं पुराने रास्तों पे,
अगर नहीं बदलते हैं अपनी दिनचर्या
अगर आप नहीं पहनते हैं नये रंग,
या नहीं बात करते उनसे जो हैं अजनबी अनजान
आप धीरे-धीरे मरने लगते हैं
अगर आप नहीं महसूस करना चाहते आवेगों को
और उनसे जुड़ी अशांत भावनाओं को,
वे जिनसे नम होती हों आपकी आँखें
और करती हों तेज़ आपकी धड़कनों को
अगर आप नहीं बदल सकते हो
जब हों आप असंतुष्ट अपने कार्य और आशिक से,
अगर आप अनिश्चित के लिए
नहीं छोड़ सकते हों निश्चित को
अगर आप नहीं करते हों पीछा किसी स्वप्न का
अगर आप नहीं देते हों इजाज़त खुद को,
अपने जीवन में कम से कम एक बार किसी
समझदार सलाह से दूर भाग जाने की..
आप धीरे-धीरे मरने लगते हैं !

खूबसूरत लोग हमेशा अच्छे नहीं होते, पर अच्छे लोग हमेशा खूबसूरत होते हैं

स्व-मूल्यांकन

एक आदमी निर्माणाधीन मंदिर देखने गया। वहां एक शिल्पकार भगवान की मूर्ति बना रहा था। उस आदमी ने देखा कि पास ही बिल्कुल वैसी ही एक मूर्ति बनी हुई पड़ी है। उसने शिल्पकार से पूछा- ' एक- सी दो मूर्तियों की क्या जरूरत है? ' शिल्पकार ने जवाब दिया- ' पहली वाली मूर्ति में कुछ कमी रह गई थी। आदमी ने बड़े ध्यान से देखा पर उसे कोई नुक्स नजर नहीं आया। उस आदमी के पूछने पर शिल्पकार ने अपने काम में व्यस्त रहते हुए ही बताया कि पहली मूर्ति की नाक पर एक छोटा स्क्रैच आ गया था । उस आदमी ने कहा – 'पर मूर्ति तो 20 फीट ऊँचाई पर लगेगी तो कौन इस स्क्रैच को देख पायेगा।' शिल्पकार ने सिर उपर उठाया और सहजभाव से मुस्कुराकर बोला- "मुझे इस कमी का मालूम है और भगवान भी इसे जानता है।''

दोस्ती (*एक फ्रेंच कहानी का भावानुवाद*)

दो दोस्त थे। वे चित्रकार बनना चाहते थे लेकिन उनके पास इतने पैसे नहीं थे। दोनों ने आपस में तय किया कि उनमें से एक दूर स्थित विद्यालय में प्रवेश लेगा और दूसरा मेहनत करके पैसे कमायेगा एवं पहले की पढ़ाई का खर्च उठायेगा। पांच साल बाद चित्रकार बन चुका व्यक्ति मेहनत करके उसकी पढ़ाई का खर्च उठाने वाले अपने उस दोस्त से मिलने आया तो वह उसके सख्त हाथों को देखकर (जो अब ब्रुश उठाने के काबिल भी नहीं यह गये) बहुत रोया और उसने उन्हीं खुरदरे और मिट्टी से सने हाथों की तस्वीर बनाई।

मंथनीय

जो उससे संतुष्ट नहीं है जो उसके पास है वो उसे पाकर भी संतुष्ट नहीं होगा जो वह अभी चाहता है ।

किसी व्यक्ति का मूल्यांकन उसके द्वारा दिये गये जवाबों से नहीं, बल्कि उसके द्वारा पूछे गये सवालों से करो

यदि तुम्हें कुछ पसंद नहीं है तो उसे बदल डालो
यदि उसे बदल नहीं सकते, तो अपना नजरिया बदल लो

कोई आपके साथ कैसा बर्ताव करता है, यह उसका कर्म है
आप कैसी प्रतिक्रिया करते हैं, यह आपका कर्म है

किसी के द्वारा गहराई से प्यार किया जाना आपको मजबूती देता है
और किसी को गहराई से प्यार करना आपको साहस देता है

अकले हम बहुत काम कर सकते हैं,
साथ हम बहुत कुछ कर सकते हैं

दो सगी बहनें

पेंसिल : मेरी वजह से तुम्हें दुख पहुंचता है। गलती मेरी होती है और घिसना तुम्हें पड़ता है उन्हें मिटाने के लिए - तुम पलप्रतिपल छोटी होती जाती हो ।

रबड़ : नहीं बहन ऐसा कुछ नहीं है यह तो मेरा काम है । मैं तुम्हारी मदद के लिए ही बनी हूँ और मैं खुश हूँ कि तुम्हारे लिखे को सही करने में थोड़ा बहुत सहयोग मैं भी दे पाती हूँ ।

ऑटोग्राफ

अंग्रेजी के मशहूर लेखक जॉर्ज बर्नार्ड शॉ एक कॉलेज के प्रोग्राम में गए । कार्यक्रम समाप्त होने के बाद ऑटोग्राफ लेने वालों की भीड़ जुट गई। एक नवयुवक ने अपनी ऑटोग्राफ बुक आगे करते हुए कहा -‘ सर मुझे साहित्य से बहुत लगाव है मैंने आपकी कई किताबें पढ़ीं हैं और मैं भी बड़ा लेखक बनना चाहता हूँ। कृपया कोई प्रेरणा संदेश लिखकर मेरा उत्साहवर्धन करें।’ बर्नार्ड शॉ धीमे से मुस्कराये और उसकी ऑटोग्राफ बुक में यह संदेश लिखकर उन्होंने दस्तखत कर दिए- “अपना समय दूसरों के ऑटोग्राफ इकट्ठे करने में बरबाद न करें, बल्कि खुद को इस काबिल बनायें कि दूसरे लोग आपके ऑटोग्राफ पाने को लालायित रहें।’’

टेक्नोलोजी का असर

जब से घर में टेलीविजन आ गया मैं किताब पढ़ना भूल गया
जब से दरवाजे पर कार खड़ी कर ली मैं पैदल चलना भूल गया
जब से हाथ में मोबाइल आ गया मैं खत लिखना भूल गया
जब से कम्प्यूटर पर काम करने लगा मैं स्पैलिंग याद रखना भूल गया
जब से घर में एसी लगवा लिया मैं पेड़ की ठण्डी छांव में बैठना भूल गया
जब से शहर में रहने लगा मैं गॉव की मिट्टी की खुशबू भूल गया
जब से क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करने लगा मैं पैसे की कीमत भूल गया
जब से परफ्यूम लगाने लगा ताजा फूलों की खुशबू भूल गया
फास्ट फूड के चक्कर में दालरोटी का स्वाद भूल गया और
वाट्सएप के चक्कर में तो मैं बात करना भी भूल गया

साल 2017 का कलैंडर

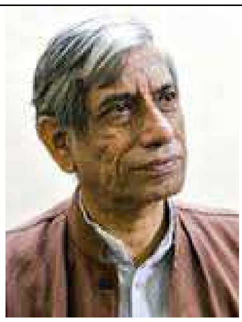
किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें । जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	मई	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर	अप्रैल जुलाई	जनवरी अक्तूबर
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26 +6) / 7 > शेष - 4 = गुरूवार
15 अगस्त : (15 +1) / 7 > शेष - 2 = मंगलवार
2 अक्तूबर : (2 +6) / 7 > शेष - 1 = सोमवार

कलैंडर बदलते हैं : दीवार वही रहती है



श्रद्धांजलि

"कितना पानी पियोगे - आधा गिलास या उससे ज्यादा या फिर पूरा गिलास, जितना पियोगे उतना ही दूंगा. पानी बहुत कम है. इसे बर्बाद मत करना !"

लिखत-पढ़तवाली सब चीजें औपचारिक होती हैं। सब स्कूल में बैठकर नहीं होता । इतने बड़े समाज का संचालन करने, उसे सिखाने के लिए कुछ और ही करना पड़ता है। कुछ तो रात को मां की गोदी में सोते-सोते समझ में आता है तो कुछ काका, दादा, के कंधों पर बैठ चलते-चलते समझ में आ जाता है ।

केवल संस्थाएं खोल देने से पर्यावरण नहीं सुधरता जैसे सिर्फ थाने खोल देने से अपराध कम नहीं हो जाते ।

मशहूर पर्यावरणविद और गांधीवादी **अनुपम मिश्र** जी 19 दिसम्बर 2016 को इस दुनिया को छोड़ कर चले गये । अपनी बहुचर्चित किताब –"आज भी खरें हैं तालाब" की तरह वे खरे और नेक इंसान थे । उनका जीवन सादगी से परिपूर्ण था । अनुपम जी कुदरत के रंगों के साथ लयमय जिंदगी जीते थे । पानी, पेड और जंगल उनके प्रिय विषय थे । गांव और परंपरागत लोकज्ञान के प्रति उनमें अपार श्रद्धा और इज्जत थी । अनुपम मिश्र जी गांधी शंति प्रतिष्ठान के संस्थपक थे और उन्होंने इस संस्था की पत्रिका '*गांधी-मार्ग*' का आजीवन बखूबी संपादन किया । वे चंबल के डाकुओं के समर्पण, चिपको आंदोलन , नर्मदा बचाओ आंदोलन सेंटर फॉर साइंस एण्ड एनवायरनमेंट से गहरे जुड़े रहे । 1996 में उन्हें इंदिरा गांधी पर्यावरण पुरस्कार से नवाजा गया । और यह भी मात्र एक संयोग ही है कि अनुपम जी का जन्मतिथि : 5 जून : विश्व पर्यावरण दिवस है। लोकमर्यादा परिवार इस अनुपम व्यक्तित्व को और उनके अनुपम कार्य को सलाम करता है।

सैकड़ों, हजारों तालाब
अचानक शून्य से
प्रकट नहीं हुए थे
इनके पीछे एक इकाई थी
बनवाने वालों की, तो
दहाई थी बनाने वालों की
यह इकाई, दहाई मिलकर
सैकड़ा, हजार बनती थी ।
पिछले दो सौ बरसों में
नए किस्म की
थोड़ी सी पढ़ाई पढ़ गए
समाज ने इस इकाई,
दहाई, सैकड़ा, हजार को
शून्य ही बना दिया ।

पुराने तालाब साफ नहीं करवाए गए
और नए तो कभी बने ही नहीं।
साद तालाबों में नही,
नए समाज के माथे में भर गई है
तब समाज का माथा साफ था
उसने साद को समस्या की तरह नही
बल्कि तालाब के
प्रसाद की तरह ग्रहण किया था ।

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **22** अंक **03**	**मार्च 2017**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (8750064321)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस : 8 मार्च : पर पिंक फिल्म की एक कविता (तनवीर गाजी)

तू खुद की खोज मे निकल
तू किस लिये हताश है
तू चल तेरे वजूद
समय को भी तलाश है

जो तुझ से लिपटी बेड़ियाँ
समझ न इनको वस्त्र तू
ये बेड़ियाँ पिघाल के
बना ले इनको शस्त्र तू

चरित्र जब पवित्र है
तो क्यूँ है ये दशा तेरी
ये पापियों को हक नहीं
कि लें वे परीक्षा तेरी

चुनर उडा के ध्वज बना
गगन भी कंपकंपायेगा
चुनर अगर गिरी तो
एक भूकंप आयेगा

जला के भस्म कर उसे
जो क्रूरता का जाल है
तू आरती की लौ नहीं
तू क्रोध की मशाल है

सुविचार : *मयंक शर्मा की दीवार से*

- खुशी पैसों पर नहीं परिस्थितियों पर निर्भर करती है कोई गुब्बारा बेचाकर खुश होता है , कोई उसे खरीदकर और कोई उसे फोड़कर !
- राह में पत्थर से टकरा जाओ तो उससे भी तुम माफी मांग लेना । पत्थर तो कुछ बोलेगा नहीं पर तुम इंसान होने का परिचय दोगे ।
- बड़ा आदमी बनना अच्छी बात है पर अच्छा आदमी बनना बड़ी बात है ।
- हमारे देश में बदलाव क्यूं नहीं होता – (1) गरीब में हिम्मत नहीं , (2) मिडिल क्लास को फुर्सत नहीं और (3) अमीर को जरूरत नहीं ।
- हर पतंग जानती है कि उसे अंत में कचड़े में ही जाना है पर उससे पहले वह आसमान की ऊंचाइयों को को छूने का पूरा अरमान रखती है ।
- पीढी का फर्क : बाप 20 मिनट पैदल चलकर 20 रूपये बचाता है और बेटा 20 मिनट बचाने के लिए 20 रूपये खर्च करता है ।

अपने सपने को सच करने के लिए पहला कदम है : तुरंत जाग जाओ

दो लघुकथायें / **रामेश्वर काम्बोज "हिमांशु"**

ऊँचाई

पिताजी के अचानक आ धमकने से पत्नी तमतमा उठी, "लगता है बूढ़े को पैसों की ज़रूरत आ पड़ी है, वर्ना यहाँ कौन आने वाला था। अपने पेट का गड्ढा भरता नहीं, घर वालों का कुआँ कहाँ से भरोगे? "

मैं नज़रें बचाकर दूसरी ओर देखने लगा। पिताजी नल पर हाथ-मुंह धोकर सफर की थकान दूर कर रहे थे । इस बार मेरा हाथ कुछ ज्यादा ही तंग हो गया। बड़े बेटे का जूता फट चुका है। वह स्कूल जाने के वक्त रोज़ भुनभुनाता है। पत्नी के इलाज़ के लिए पूरी दवाइयाँ नहीं खरीदी जा सकीं। बाबू जी को भी अभी आना था। घर में बोझिल चुप्पी पसरी हुई थी। खान खा चुकने पर पिताजी ने मुझे पास बैठने का इशारा किया। मैं शंकित था कि कोई आर्थिक समस्या लेकर आए होंगे। पिताजी कुर्सी पर उकडू बैठ गए। एकदम बेफिक्र, " सुनो " -कहकर उन्होंने मेरा ध्यान अपनी ओर खींचा। मैं साँस रोककर उनके मुँह की ओर देखने लगा। रोम-रोम कान बनकर अगला वाक्य सुनने के लिए चौकन्ना था।

वे बोले, " खेती के काम में घड़ी भर की फ़ुर्सत नहीं मिलती है। इस बखत काम का जोर है। रात की गाड़ी से ही वापस जाऊँगा। तीन महीने से तुम्हारी कोई चिट्ठी तक नहीं मिली। जब तुम परेशान होते हो, तभी ऐसा करते हो।" उन्होंने जेब से सौ-सौ के दस नोट निकालकर मेरी तरफ़ बढ़ा दिए- "रख लो। तुम्हारे काम आ जाएँगे। इस बार धान की फ़सल अच्छी हो गई है। घर में कोई दिक्कत नहीं है। तुम बहुत कमज़ोर लग रहे हो। ढंग से खाया-पिया करो। बहू का भी ध्यान रखो।"

मैं कुछ नहीं बोल पाया। शब्द जैसे मेरे हलक में फँसकर रह गए हों। मैं कुछ कहता इससे पूर्व ही पिताजी ने प्यार से डाँटा- "ले लो। बहुत बड़े हो गए हो क्या?" , " नहीं तो " – मैंने हाथ बढ़ाया। पिताजी ने नोट मेरी हथेली पर रख दिए। बरसों पहले पिताजी मुझे स्कूल भेजने के लिए इसी तरह हथेली पर इकन्नी टिका दिया करते थे, परन्तु तब मेरी नज़रें आज की तरह झुकी नहीं होती थीं ।

सपने और सपने

तीनों बच्चे रेत के घरौंदे बनाकर खेल रहे थे कि सेठ गणेशीलाल का बेटा बोला, ''रात मुझे बहुत अच्छा सपना आया था।''

''हमको भी बताओ।'' दोनों बच्चे जानने के लिए चहके।

उसने बताया, ''मैं सपने में बहुत दूर घूमने गया; पहाड़ों और नदियों को पार करके।''

नारायण बाबू का बेटा बोला, ''मुझे और भी ज्यादा मजेदार सपना आया। मैंने सपने में बहुत तेज स्कूटर चलाया। सबको पीछे छोड़ दिया।''

जोखू रिक्शेवाले के बेटे ने कहा, ''तुम दोनों के सपने बिलकुल बेकार थे।''

''ऐसे ही बेकार कह रहे हो पहले अपना सपना तो बताओ। !'' दोनों ने पूछा।

इस बात पर खुश हाकर वह बोला, ''मैंने रात सपने में खूब डटकर खाना खाया। कई रोटियाँ खाईं, नमक और प्याज के साथपर....।...'' ''पर, पर क्या?'' दोनों ने टोका।

''मुझे अभी तक भूख लगी है।'' कहकर वह रो पड़ा।

संवेदना

सूफी फकीर मंसूर को सूली पर चढ़ाया जा रहा बादशाह का हुक्म था इसलिए वहां सारे नागरिक इकट्ठे हुए थे। सब मंसूर को पत्थर मार रहे थे। भीड़ में एक और फकीर जुन्नैद भी था। वह मंसूर की असलियत/सच्चाई को समझता था, किन्तु उसमें भीड़ के खिलाफ जाने की हिम्मत नहीं थी। जुन्नैद ने एक फूल फेंक कर मारा ताकि लगे कि वह सबके साथ है। फूल लगते ही मंसूर जोर-जोर से रोने लगा। जुन्नैद घबराया और उसके रोने की वजह पूछने पर मंसूर ने कहा- ' तुम तो मुझे जानते हो फिर भी भीड़ का साथ दे रहे हो। तुम्हारी कायरता पर रो रहा हूँ।''

औरतें / अंजना बख्शी

औरतें मनाती हैं उत्सव
दीवाली, होली और छट्ट का
करती है घर भर में रोशनी
और बिखेर देती हैं कई रंगों में रंगी
खुशियों की मुस्कान
फिर, सूर्य देव से करती हैं
कामना पुत्र की लम्बी आयु के लिए।

औरतें मुस्कराती हैं
सास के ताने सुनकर
पति की डांट खाकर
और पड़ोसियों के उलाहनों में भी ।

औरतें अपनी गोलगोल
आँखों में छिपा लेती हैं
दर्द के आँसू
हृदय में तारों सी वेदना
और जिस्म पर पड़े
निशानों की लकीरें।

औरतें बना लेती हैं
अपने को गाय सी
बंध जाने को किसी खूंटे से ।
औरतें मनाती है उत्सव
मुहर्रम का हर रोज
खाकर कोड़े
जीवन में अपने।

औरतें मनाती हैं उत्सव
रखकर करवाचौथ का व्रत
पति की लम्बी उम्र के लिए
और छटपटाती हैं रात भर
अपनी ही मुक्ति के लिए।

औरतें मनाती हैं उत्सव
बेटों के परदेश से
लौट आने पर
और खुद भेज दी जाती हैं
वृद्धाश्रम के किसी कोने में।

इस सदी का सबसे बड़ा ड्रामेबाज / विष्णु नागर

राजनीति तो आजकल फुलटाइम ड्रामेबाजी ही है ! इसमें 10 लाख का सूट पहना जाता है और सत्तर लाख की घड़ी। दिन में दस बार कपड़े बदलने होते हैं और बीस बार चालीस तरह की शक्लें बनानी होती हैं। ना को हां की तरह और हां को ना की तरह कहना होता है। लोगों से मन की तथाकथित बात करके उनके मन की बात सुनने से इनकार करना होता है। ज्यादा चीं-चपड़ करें तो उन्हें देशद्रोही का सम्मान देना होता है। सूट और कुर्ते-पायजामे फैशन डिजाइनर से बनवाकर पहनने पड़ते हैं! गरीबों के लिए आंसुओं का आरक्षण करवा कर अमीरों के लिए बैंकों के हजारों करोड़ रुपये डकारने का प्रबंध करवाना पड़ता है! विदेशों से कालाधन लाकर हर नागरिक की जेब में 15 लाख रुपये पहुंचाने का वायदा करके दाल का भाव दो सौ रुपये किलो तक ऊपर उठा देना पड़ता है! लोकतंत्र की माला जपकर, तानाशाही ताम-झाम बनाए रखना पड़ता है! हां तो, इस सदी का वह सबसे बड़ा ड्रामेबाज अपने हुनर के प्रति इतना अधिक समर्पित था कि बिस्तर से उठने से लेकर सोने तक ड्रामा ही करता रहता था! यह कतई जरूरी नहीं कि कोई उसे देखने-सुननेवाला हो, तभी वह ड्रामा करे या आईना सामने रखकर इसकी प्रैक्टिस करे! वह कहीं भी, कभी भी चालू हो जाता था, बल्कि अक्सर चालू ही रहता था, ट्वंटी फोर आवर सर्विस देता रहता ! उसके सेवक उसे देखकर घबरा जाते थे कि हमारे साहब फालतू में जाने ये सब क्या करते रहते हैं, कहीं कुछ गड़बड़ तो नहीं है इनके साथ ।

हरिवंशराय बच्चन जी की एक यादगार रचना

मकान चाहे कच्चे थे
लेकिन रिश्ते सारे सच्चे थे
चारपाई पर बैठते थे
पास पास रहते थे
सोफे और डबल बेड आ गए
दूरियां हमारी बढा गए
छतों पर अब न सोते हैं
बात बतंगड अब न होते हैं
आंगन में वृक्ष थे
सांझे सुख-दुख थे
दरवाजा खुला रहता था
राही भी आ बैठता था...
कौवे भी कांवते थे
मेहमान आते जाते थे
इक साइकिल ही पास था
फिर भी मेल जोल था
रिश्ते निभाते थे
पैसा चाहे कम था
माथे पे ना गम था

अब शायद कुछ पा लिया है,
पर लगता है कि
बहुत कुछ गंवा दिया
जीवन की भागदौड़ में
क्यूँ वक़्त के साथ रंगत खो जाती है?
हंसती-खेलती जिंदगी भी
आम हो जाती है।
एक सवेरा था,
जब हँस कर उठते थे हम
और
आज कई बार,
बिना मुस्कुराये ही
शाम हो जाती है !
रूठते मनाते थे
कितने दूर निकल गए,
रिश्तो को निभाते-निभाते...
खुद को खो दिया हमने,
अपनों को पाते पाते!

एक केस की सुनवाई के दोरान **सुप्रीम कोर्ट** की टिप्पणी :

अगर आपने वोट नहीं डाला तो आपको सरकार से सवाल करने या उसे दोष देने का कोई हक नहीं है।

बुक पोस्ट





अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **22** अंक **04** | **अप्रैल 2017** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (8750064321)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

एक दार्शनिक गीत / शिव शंकर वशिष्ठ
(गायक : जगजीत-चित्रा , फिल्म : त्यागपत्र)

क्या सच है क्या झूठ है,
जीवन की किसे पहचान
समझा है किसने इसे आज तक,
किसके हाथों में है ये कमान

जैसे राख़ के अंदर
कोई अंगारा रह जाता है, जलने के लिए
मौन समर्पण में भी तो
विद्रोह पनपता रहता है, मिटने के लिए
जानी किसने पीर पराई, ख़िलने से पहले मुरझाई
अधरों की मुस्कान

जीना बस की बात नहीं है,
मरने का अधिकार नहीं, छलना है बड़ी
साँसों पर पहरा बैठा है,
जीने में भी सार नहीं, टूटी है कड़ी
झूठे रिश्ते नाते सारे, अपने ही सपनो से हारे,
उलझन में है प्राण

जीवन है इक लक्ष्मण रे□ ा,
जिसने ना इसको दे□ ा, गिरता ही गया
कस्तूरी मृग की तरह,
भटका वो जंगल जंगल, घिरता ही गया
पूरी ना होती है चाहें, कितनी अंजानी है राहें,
मंज़िल है अंजान

क्या मैं एक मनुष्य हूँ, जो तितली होने का स्वप्न दे□ रहा था या मैं एक तितली हूँ जो मनुष्य होने का स्वप्न दे□ रही है ?

(च्वागत्सु : एक चीनी दार्शनिक)

नवो नवो भवति जाय मानव

रोज-रोज नया जन्म होता है। जो मनुष्य आप को कल था वह आज वैसा नही है और स्वयं भी आप वह नहीं है,जो कल थे।

जो भी है सूरत-ए-हालात कहो चुप न रहो
रात अगर है तो उसे रात कहो चुप न रहो
घेर लाया है अँधेरों में हमें कौन 'हफ़ीज़'
आओ कहने की है जो बात कहो चुप न रहो

(हफीज जालंधरी)

गुलामी में तुम पैदा हुए थे इसके लिए तुम जिम्मेदार नहीं हो, लेकिन गुलामी में मरोगे इसके लिए तुम ही जिम्मेदार हो ।

दो लघुकथायें / असगर वजाहत

वीरता

जैसा कि अक्सर होता है यानि राजा जालिम था । वह जनता पर बड़ा अन्याय करता था और जनता अन्याय सहती थी, क्योंकि जनता को न्याय के बारे में कुछ भी मालूम नहीं था। राजा को ऐसे ही सिपाही रखने का शौक था जो बेहद वफ़ादार हों। बेहद वफ़ादार सिपाही रखने का शौक उन्हीं को होता है जो बुनियादी तौर पर जालिम और कमीने होते हैं। राजा को हमेंशा ये डर लगा रहता था कि उसके सिपाही उसके वफ़ादार नहीं हैं और वह अपने सिपाहियों की वफ़ादारी का लगातार इम्तिहान लिया करता था। एक दिन उसने अपने एक सिपाही से कहा कि अपना एक हाथ काट डालो। सिपाही ने हाथ काट डाला। राजा बड़ा खुश हुआ और उसे वीरता का बहुत बड़ा इनाम दिया।

फिर एक दिन उसने एक दूसरे सिपाही से कहा कि अपनी टांग काट डालो। सिपाही ने ऐसा ही किया और वीरता दिखाने का इनाम पाया। इसी तरह राजा अपने सिपाहियों के अंग कटवा-कटवाकर उन्हें वीरता का इनाम देता रहा।

एक दिन राजा ने देश के सबसे वीर सैनिक से कहा कि तुम वास्तव में कोई ऐसा बहादुरी का काम करो जिसे और कोई न कर सकता हो । वीर सैनिक ने तलवार निकाली, आगे बढ़ा और राजा का सिर उड़ा दिया।

पहचान

राजा ने हुक्म दिया कि उसके राज में सब लोग अपनी आंखें बन्द रखेंगे ताकि उन्हें शान्ति मिलती रहे । लोगों ने ऐसा ही किया क्योंकि राजा की आज्ञा मानना जनता के लिए अनिवार्य था । जनता आंखें बंद किये-किये सारा काम करती थी और आश्चर्य की बात यह कि काम पहले की तुलना में बहुत अधिक और अच्छा हो रहा था। फिर हुक्म निकला कि लोग अपने-अपने कानों में पिघला हुआ सीसा डलवा लें क्योंकि सुनना जीवित रहने के लिए बिलकुल जरूरी नहीं है। लोगों ने ऐसा ही किया और उत्पादन आश्चर्यजनक तरीके से बढ़ गया।

फिर हुक्म ये निकला कि लोग अपने-अपने होंठ सिलवा लें, क्योंकि बोलना उत्पादन में सदा से बाधक रहा है। लोगों ने काफी सस्ती दरों पर होंठ सिलवा लिए और फिर उन्हें पता कि अब वे खा भी नहीं सकते हैं। लेकिन खाना भी काम करने के लिए आवश्यक नहीं माना गया। इस तरह उन्हें कई चीजें कटवाने और जुड़वाने के हुक्म मिलते रहे और वे वैसा ही करवाते रहे। राज रात दिन प्रगति करता रहा।

फिर एक दिन खैराती, रामू और छिद्दू ने सोचा कि लाओं आंखें खोलकर तो देखें। अब तक अपना राज स्वर्ग हो गया होगा। उन तीनों ने आंखें खोली तो उन सबको अपने सामने राजा दिखाई दिया। वे एक दूसरे को न देख सके।

ये सारा जिस्म झुक कर बोझ से दुहरा हुआ होगा
मैं सजदे में नहीं था आपको धोखा हुआ होगा
यहाँ तो सिर्फ़ गूँगे और बहरे लोग बसते हैं
ख़ुदा जाने वहाँ पर किस तरह जलसा हुआ होगा
(दुष्यंत कुमार)

सच्ची घटना / अमरीक सिंह

हम लोग (भारतीय रेलवे के कुछ साथी कर्मचारी) साउथ अफ्रीका में सरकारी ट्रेनिंग पर गये हुए थे। एक शाम मौज-मस्ती करते हुए बाजार में घूम रहे थे। हमने कोल्ड-ड्रिंक की बोतलें ली और बस में चढ़ने से पहले उन्हें पीकर □ाली डब्बे यूं ही इधर-उधर फेंक दिये । बस चलने ही वाली थी कि कंडक्टर ने सीटी बजाई। हमने सोचा कि हमारा कोई दोस्त नीचे रह गया होगा। पर बस से हमारी ट्रेनिंग का कोर्स-कोर्डिनेटर नीचे उतरा और कोल्ड-ड्रिंक की सारी कैन अपनी झोली में इकट्ठी करके बैग में र□ लीं यह कहते हुए कि -'' लैट मी डू समथिंग फॉर माई कन्ट्री'' । हम उसे नजरें झुकाये सुनते रहे। इंस्टीट्यूट पहुचकर उन □ाली बोतलों को उस प्रफेसर ने चुपके से डस्टबिन में डाल दिया ।

विकल्प (*दैनिक भास्कर अ□बार से साभार*)

लोग अक्सर कहते हैं कि जिंदगी बहुत कठिन है। पर थाईलैंड निवासी जॉन जॉन्डी का जीवन इस बात के विपरीत लोगों के लिए उदाहरण है। *वे बताते हैं* : मैं शहर में सात साल रहा और पूरी मेहनत की, परंतु न कभी ठीक से □ा पाया, न □ुद के लिए समय निकाल पाया। वहां मुझे जीवन कठिन लगता था। मैं वापस गांव आ गया और □ेती शुरू की। यहां दिन के सिर्फ़ दो-तीन घंटे काम करता था, फिर भी □ाने के लिए इतना पैदा कर लेता कि बच भी जाता था। फिर मैंने दो छोटे तालाब मछली पालन के लिए □ोदे और एक बाग़ीचा बनाया और क़रीब तीस प्रकार की सब्जियां लगाईं। अपने □ाने के बाद अब इतना बच रहा था कि बेचकर पैसे भी आने लगे। अब जिंदगी बेहद आसान हो गई। इसके बाद घर बनाने का सोचा, जो मुश्किल था, क्योंकि आमतौर पर शहरों में लोग तीस-पैतीस साल कड़ी मेहनत करके घर ख़रीदते हैं। पर मैंने स्वयं से घर बनाना शुरू किया तो तीन माह में तैयार कर लिया और इस तरह लगभग अगले तीस साल आराम करने के लिए बचा लिए। हम सबकी जिंदगी आसान है, बशर्ते मुश्किल न बनाएं।

आजकल

ट्रेन में एक दम्पत्ति सफर कर रही थी अचानक पति बोला – " दे□ो मोदी जी इतने पॉपुलर हो गए कि यह छोटा बच्चा भी मोदी-मोदी बोल रहा है। " पत्नी ने तुनककर जवाब दिया- ' अरे रहने दो भगवान। तुम लोगों का तो टीवी दे□-दे□कर दिमाग □राब हो गया है। बच्चा मोदी-मोदी नहीं गोदी-गोदी बोल रहा है . उसे भू□ लगी है। '





सुनो मित्रों : भक्त अक्सर अंधे ही होते हैं - चमचे गूंगे ही होते हैं - चापलूस बहरे ही होते हैं

कलजुगी / अंसार कंबरी

केवल परनिंदा सुने, नहीं सुने गुणगान
दीवारों के पास हैं, जाने कैसे कान

सूफी संत चले गए, सब जंगल की ओर
मंदिर मस्जिद में मिले, रंग बिरंगे चोर

सफल वही है आजकल, वही हुआ सिरमौर
जिसकी कथनी और है, जिसकी करनी और

जंगल जंगल आज भी, नाच रहे हैं मोर
लेकिन बस्ती में मिले, घर घर आदम□ोर

हर कोई हमको मिला, पहने हुए नकाब
किसको अब अच्छा कहें, किसको कहें □राब

राजनीति का व्याकरण, कुर्सीवाला पाठ
पढ़ा रहे हैं सब हमें, सोलह दूनी आठ

सु□ सुविधा के कर लिये, जमा सभी सामान
कौड़ी पास न प्रेम की, बनते है धनवान

चाहे मालामाल हो चाहे हो कंगाल
हर कोई कहता मिला, दुनिया है जंजाल

□च्चर / नरेन्द्र वशिष्ठ

घोड़े और गधे
दोनों से मिलता है
फिर भी दोनों से
कितना अलग
लगता है वह
घोड़े की तरह
वह दौड़ सकता नही
सरपट और
ना ही वह चलता है
धीमे गधे के मानिंद
वह परंशान है
बदलने के लिए
कैसे भी
अपने गधेपन को
घोड़ेपन में
पर घोड़ा
फटकने नहीं देता
उसे अपने पसा
और गधे के साथ
चलने में
□ानी पड़ती हैं
उसे दुलत्तियां

न था कुछ तो □ुदा था
कुछ न होता तो □ुदा होता
डुबोया मुझे कुछ होने ने
न होता मैं तो क्या होता !

(मनोज अग्रवाल)

बुक पोस्ट

सहयोग

एक भिक्षु से किसी ने पूछा -''आप जीने की कला हमें भी सि□ाई है। आपकी जिंदगी कैसे चलती है?"

वह भिक्षु सहजता से बोला -''हम चलते हैं, गिरते हैं - कोई उठने में हमारी मदद करता है । हम और आगे चलते हैं । कभी कोई दूसरा गिरता है, हम उठने में उसकी मदद करते हैं। बस ऐसे ही जिंदगी चलती रहती है ।"

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक *मर्यादा*

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 05	मई 2017	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय (9582724690)

T-**33, ग्रीन पार्क मेन**

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंगपटनम - 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

पांच सवाल : कयामत के दिन

1	तुमने धरती पर अपनी जिंदगी कैसे बिताई ?
2	तुमने अपनी जवानी का उपयोग कैसे किया ?
3	तुमने दौलत कैसे कमाई ?
4	तुमने दौलत कैसे खर्च की ?
5	अपने इल्म (ज्ञान) से तुमने क्या कार्य किया ?

शरीर का सरल धर्म

मुंह	*से*	सही व शुभ बोलो
आंखों		सही व शुभ देखो
कानों		सही व शुभ सुनो
हाथों		सही काम करो
पैरों		सही जगह जाओ

जिंदगी मिलना
किस्मत की बात है,
मौत होना वक्त की बात है
पर मौत के बाद भी,
लोगों के दिलों में रहना
कर्मों की बात है

कोई आज पेड़ की छाया में इसलिए बैठा है क्यूंकि किसी ने काफी समय पहले इस पेड़ का पौधा लगाया था ।

न मेरे आगे चलो,
न मेरे पीछे चलो
बस दोस्त बनकर
तुम मेरे साथ चलो

राम का नाम लेना और रावण का काम करना निकम्मी से निकम्मी चीज़ है। हम अपने आपको धोखा दे सकते हैं, सारी दुनियॉ को धोखा दे सकते हैं, लेकिन राम को धोखा नहीं दे सकते
.
(*महात्मा गांधी / 18-06-1947*)

दुनियाँ में दो ही तरह के लोग होते हैं-

एक	नेकी करने और मुहब्बत करने वाले : खुदा जिनके पास है।
दो	जुल्म करने और नफरत फैलाने वाले : खुदा जिनसे दूर है

तीन मिन्नी कहानियां

शुभ-अशुभ / रघुविन्द्र यादव

" साहब, आपने दो साल पहले होली पर पार्क में जो पीपल का पेड़ लगाया था, शर्मा जी उसे कटवाना चाहते हैं। कहते हैं घर के सामने पीपल अशुभ है। "
' देखो रामरतन, तुम पीपल क्या कोई पेड़ मत काटना। हम नहीं चाहते तुम बेवजह के झंझट में पड़ो... और शर्मा जी से कह देना डॉ. साहब ने पेड़ काटने से मना किया है। '
"ठीक है साहब, पर मैं आपको भी इस झंझट में नहीं पड़ने दूँगा, खुद ही कोई हल निकालूँगा।"
एक सप्ताह बाद डॉ.साहब ने पूछा - ' रामरतन, क्या शर्मा जी ने फिर कहा पेड़ काटने को? '
"उसका इलाज हमने कर दिया साहब! हम बाजार से दस रुपये की मौली (कच्चे सूत का रंगीन धागा) लाये और लपेट दी पीपल के चारों ओर। फिर जाकर शर्मा जी से बोले- पंडित जी, हमसे क्यों अनर्थ करवाते हो, इस पीपल की तो पूजा हो चुकी, लाल धागा लिपटा है चारों ओर, अब इसे काटना-कटवाना महापाप है। आप भी पूजा कर महापाप से बचिए। बस फिर क्या था शर्मा जी भी लोटा लेकर देवता पर जल चढ़ा आए। "

आम आदमी / शंकर पुणताम्बेकर

नाव चली जा रही थी। मंझदार में नाविक ने कहा- " नाव में बोझ ज्यादा है, कोई एक आदमी कम हो जाए तो अच्छा, नहीं तो नाव डूब जाएगी। " अब कम हो जाए तो कौन कम हो जाए? कई लोग तो तैरना नहीं जानते थे : जो जानते थे उनके लिए भी तैरकर पार जाना खेल नहीं था।
नाव में सभी प्रकार के लोग थे - डॉक्टर, अफसर, वकील, व्यापारी, उद्योगपति, पुजारी, नेता के अलावा आम आदमी भी। डाक्टर, वकील, व्यापारी ये सभी चाहते थे कि आम आदमी पानी में कूद जाए। वह तैरकर पार जा सकता है, हम नहीं। उन्होंने आम आदमी से कूद जाने को कहा, तो उसने मना कर दिया। बोला - ' मैं जब डूबने को हो जाता हूँ तो आप में से कौन मेरी मदद को दौड़ता है, जो मैं आपकी बात मानूं? '
जब आम आदमी काफी मनाने के बाद भी नहीं माना, तो ये लोग नेता के पास गए, जो इन सबसे अलग एक तरफ बैठा हुआ था। इन्होंने सब-कुछ नेता को सुनाने के बाद कहा - ' आम आदमी हमारी बात नहीं मानेगा तो हम उसे पकड़कर नदी में फेंक देंगे। ' नेता ने कहा- " नहीं-नहीं ऐसा करना भूल होगी। आम आदमी के साथ अन्याय होगा। मैं देखता हूं उसे : मैं भाषण देता हूं तुम लोग भी उसके साथ सुनो। "
नेता ने जोशीला भाषण आरंभ किया जिसमें राष्ट्र, देश, इतिहास, परंपरा की गाथा गाते हुए, देश के लिए बलि चढ़ जाने के आह्वान में हाथ ऊंचा कर कहा- " 'हम मर मिटेंगे, लेकिन अपनी नैया नहीं डूबने देंगे... नहीं डूबने देंगे... नहीं डूबने देंगे...। " सुनकर आम आदमी इतना जोश में आया कि वह नदी में कूद पड़ा।

फैसला / घनश्याम अग्रवाल

' यह नेता है, इसने दंगे बोये। इसे दस कोड़ों की सजा दी जाती है। '
' यह धर्मगुरू है, इसने दंगे फैलाये। इसे बीस कोड़ों की सजा दी जाती है। '
' यह लेखक है, इसके होते दंगों का माहौल बना। इसे सौ कोड़ों की सजा दी जाती है। '

जख्म जल्दी ठीक होता है जब हम घाव पर मरहम लगाने से पहले ही चोट पहुंचाने वाले को माफ कर देते हैं।

प्रेरक प्रसंग

एक बार एक महिला ने मशहूर चित्रकार पिकासो से तो आटोग्राफ मांगा तो उन्होंने कागज पर फटाफट उसका एक चित्र बनाकर दे दिया। महिला दंग रह गई, बोली - ' वाह ! आप पांच मिनट में इतना बढिया चित्र बना कैसे लेते हैं।' पिकासो ने जवाब दिया- " पांच मिनट में कैसे बनाना है, यह सीखने में मुझे पचास साल लग गए। "

एक बार एक छोटा बच्चा भगवान से मिलने की इच्छा लिए खाना-पानी लेकर घर से निकल गया। कुछ देर बाद वह एक पार्क में जाकर बैठ गया और खाना खाने लगा। वहीं एक बुजुर्ग महिला भी बैठी थी। बच्चे ने महसूस किया कि वह भूखी लग रही थी और उसने उससे कुछ खाने की पेशकश की। महिला ने खाना लिया और मुस्कराई । बच्चे को वह मुस्कान इतनी प्यारी लगी कि उसने उसे और भी भोजन दिया। बच्चा उस मुस्कान को याद करके दिनभर खुश होता रहा। फिर शाम को वह वापस घर आ गया। बच्चा घर पहुंचा तो मां ने खुशी का कारण पूछा। वह बोला -'आज मैंने भगवान के साथ खाना खाया। उसकी मुस्कान बहुत प्यारी है पर वह मेरी कल्पना से ज्यादा बुजुर्ग है।' दूसरी ओर उस बुजुर्ग महिला ने घर पहुंचकर अपनी डायरी में लिखा- " आज मैंने ईश्वर के साथ खाना खाया पर वह मेरी कल्पना से बहुत छोटा था। "

' प्यार और परवाह दो, बीमारी दूर हो जायेगी ' - डॉक्टर ने कहा

और न हुई तो

डॉक्टर मुस्कराया - ' तो खुराक बढ़ा देना। '

आओ गुनगुनायें / आनंद बख्शी (फिल्म : अपनापन) : रफी-लता

आदमी मुसाफ़िर है आता है जाता है
आते-जाते रस्ते में यादें छोड़ जाता है

झोंका हवा का पानी का रेला
मेले में रह जाए जो अकेला
वो फिर अकेला ही रह जाता है

क्या साथ लाये क्या तोड़ आये
रस्ते में हम क्या छोड़ आए
मंज़िल पे जा के ही याद आता है

जब डोलती है जीवन की नैया
कोई तो बन जाता है खिवैया
कोई किनारे पे ही डूब जाता है

कब छोड़ता है ये रोग दिल को
दिल भूल जाता है जब किसी को
वो भूलकर भी याद आता है

आओ हंसे-हंसायें

एक लड़के ने एक लड़की को कमल का फूल दिया , लड़की ने उसको थप्पड़ जड़ दिया !
लड़का बोला : अरे मैं तो बीजेपी का प्रचार कर रहा था ।
लड़की ने कहा : तो मैं भी कांग्रेस का प्रचार ही कर रही हूं ।

कितनी आसानी से मशहूर किया है मैंने
खुद को अपने से बड़े शख्स को गाली देकर।
(जफर गोरखपुरी)

शाकाहारी हिंसक / जसेकला

हाथी को किस 'कसाई 'ने काटा
हाथों में रखका हाथी का मुंह
कौन 'मुसलमान 'लाया
जो गणतंत्र के ईश ने
अपने ऊपर लगाया,
शाकाहारी लोग
अहिंसक हों या रहें
जरूरी तो नहीं है:
हिटलर की जीवनी पढ़कर
मुझको ऐसा लगता है
दंगों के दस्तावेज भी
कुछ ऐसा ही बयां करते हैं :
सभी स्लॉटरहाउस के मालिक
मुसलमान हीं हों
ऐसा भी नहीं
उनमें जैन और हिन्दू भी हैं
पाबंदी लगाने से क्या होगा
गांधी के गुजरात में शराब
आज भी मिल जाती है
हरियाणा में बंद कर दो
तो दिल्ली से मिल जाती हैं
जीभ के खानेपीने से ज्यादा अहम है
हमारे दिमाग को मिलने वाली फीड



।





बुक पोस्ट

मांस मांस कर मूरख झगड़े
गियान धियान नहीं जाना
कोन मांस कौन साग कहावे
किस में पाप समाना
(*नानक*)

" मेरा बस चले तो हर हिंदू को समझाऊं कि रजिया, रसखान और जायसी मुसलमान नहीं, बल्कि हमारे-आपके पुरखे थे । ठीक इसी के साथ मुसलमानों को भी समझाऊं कि गजनी, गोरी और बाबर उनके पुरखे नहीं, बल्कि हमलावर थे।" - (*राम मनोहर लोहिया*)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 06	जून 2017	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (8762173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (9582724690)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

आओ गुनगुनायें

(विनोद खन्ना जी की याद में)

रुक जाना नहीं तू कहीं हार के
काँटों पे चल के मिलेंगे साये बहार के
ओ राही, ओ राही .. ओ राही, ओ राही

नैन आँसू जो लिये हैं ये राहों के दिये हैं
लोगों को उनका सब कुछ देके
तू तो चला था सपने ही लेके
कोई नहीं तो तेरे अपने हैं सपने ये प्यार के

सूरज देख रुक गया है तेरे आगे झुक गया है
जब कभी ऐसे कोई मस्ताना
निकले है अपनी धुन में दीवाना
शाम सुहानी बन जाते हैं दिन इंतज़ार के

साथी न कारवां है ये तेरा इम्तिहां है
यूँ ही चला चल दिल के सहारे
करती है मंज़िल तुझको इशारे
देख कहीं कोई रोक नहीं ले तुझको पुकार के
(फिल्म : इम्तिहान , गीतकार : मजरूह सुल्तानपुरी
गायक : किशोर कुमार)

<u>सात आदतें : साफ माथे वाले समाज की</u>

- सादगी
- सहजता
- सरलता
- सीधापन
- सच्चाई
- सहयोग
- समता

उठना है तो पहले जागना होगा
खड़े होना है तो पहले उठना होगा
चलना है तो पहले खड़े होना होगा
पहुंचना है तो पहले निकलना होगा
निकलना है तो पहले उठना होगा
उठना है तो पहले जगना होगा
(राग तेलंग)

आप हिम्मत और हौंसला प्राप्त करते हो हर अनुभव से जब तुम डर के चेहरे में सीधे झांककर देखते हो और खुद से कह पाते हो - " मैं इस हालात से गुजर और जी लिया इसलिए अगली मुसीबत को भी झेल लूंगा जब वह आयेगी।"

एक हार से कोई फकीर और इक जीत से कोई सिकन्दर नहीं बन जाता।

भगत,भगवान और लाउडस्पीकर /हरिशंकर परसाई
भगवान ने कहा - "तुमने ऐसा क्या किया है, जो तुम्हें स्वर्ग मिले?" भगतजी को इस प्रश्न से चोट लगी। जिसके लिए इतना किया, वही पूछता है कि तुमने ऐसा क्या किया पर भगवान पर क्रोध करने से क्या फायदा - यह सोचकर भगतजी गुस्सा पी गये। दीनभव से बोले - 'मैं रोज आपका भजन करता रहा।' भगवान ने पूछा - "लेकिन लाउड-स्पीकर क्यों लगाते थे?" भगतजी सहज भव से बोले - 'उधर सभी लाउड-स्पीकर लगाते हैं। सिनेमावाले, मिठाईवाले, काजल बेचने वाले - सभी उसका उपयोग करते हैं, तो मैंने भी कर लिया।' भगवान ने कहा - "वे तो अपनी चीज का विज्ञापन करते हैं। तुम क्या मेरा विज्ञापन करते थे? मैं क्या कोई बिकाऊ माल हूं।" भगतजी सन्न रह गये। सोचा, भगवान होकर कैसी बातें करते हैं। भगवान ने पूछा - "मुझे तुम अन्तर्यामी मानते हो न?" भगतजी बोले - 'जी हां!' भगवान ने कहा -"फिर अन्तर्यामी को सुनाने के लिए लाउड-स्पीकर क्यों लगाते थे? क्या मैं बहरा हूं? यहां सब देवता मेरी हंसी उड़ाते हैं। मेरी पत्नी मजाक करती है कि यह भगत तुम्हें बहरा समझता है।" भगतजी जवाब नहीं दे सके। भगवान को और गुस्सा आया। वे कहने लगे - "तुमने कई साल तक सारे मुहल्ले के लोगों को तंग किया। तुम्हारे कोलाहल के मारे वे न काम कर सकते थे, न चैन से बैठ सकते थे और न सो सकते थे। उनमें से आधे तो मुझसे घृणा करने लगे हैं। सोचते हैं, अगर भगवान न होता तो यह भगत इतना हल्ला न मचाता। तुमने मुझे कितना बदनाम किया है!" भगत ने साहस बटोरकर कहा - 'भगवान आपका नाम लोगों के कानों में जाता था, यह तो उनके लिए अच्छा ही था। उन्हें अनायास पुण्य मिल जाता था।' भगवान को भगत की मूर्खता पर तरस आया, बोले - "पता नहीं यह परंपरा कैसे चली कि भक्त का मूर्ख होना जरूरी है। और किसने तुमसे कहा कि मैं चापलूसी पसंद करता हूं? तुम क्या यह समझते हो कि तुम मेरी स्तुति करोगे तो मैं किसी बेवकूफ अफसर की तरह खुश हो जाऊंगा? मैं इतना बेवकूफ नहीं हूं भगतजी कि तुम जैसे मूर्ख मुझे चला लें। मैं चापलूसी से खुश नहीं होता कर्म देखता हूं।"
घर्म की आजादी /जसेकला
दिसम्बर का महीना था। बच्चों के इम्तहान चल रहे थे। वे देर रात तक पढाई करते और सुबह तीन बजते ही गुरूद्वारे से लाउडस्पीकर पर आ रही कर्णभेदी आवाज सुनकर उनकी कच्ची नींद खुल जाती। मुहल्ले के सारे लोग परेशान थे। एक सुबह कुछ लोग इक्ट्ठे होकर साढ़े तीन बजे गुरूद्वारे पहुंचे तो उन्होंने देखा कि पाठी जी आराम से अपने कमरे में सो रहे हैं। उधर से खर्राटों की आवाजें आ रहीं थीं और इधर सीडी पर प्रार्थना बज रही थी।
धर्म पताकाएँ /जसबीर चावला

किसी ने चुरा लिया हरा रंग किसी ने सफ़ेद किसी ने भगवा कोई केशरिया ले उड़ा नोच लिया नीला पीला सबनें बाँट लिया इन्द्रधनुष को	**बना लिये अपने झंडे निशान साहेब धर्म ध्वजाएँ अपनी पहिचान झगड़ा रंगों में हो गया धर्म पीछे दूर कहीं छूट गया।**

बंदर / बृजेश नीरज

आज़ादी के समय देश में हर तरफ दंगे फैले हुए थे। गांधी जी बहुत दुखी थे। उनके दुख के दो कारण थे- एक तो दंगे , दूसरा उनके तीनों बंदर खो गए थे। बहुत तलाश किया लेकिन वे तीन न जाने कहां गायब हो गए थे।

एक दिन सुबह अपनी प्रार्थना सभा के बाद गांधी जी शहर की गलियों में घूम रहे थे कि अचानक उनकी निगाह एक मैदान पर पड़ी, जहां बंदरों की सभा हो रही थी। उत्सुकतावश गांधीजी करीब गए। उन्होंने देखा कि उनके तीनों बंदर मंचासीन हैं। उनकी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। प्रसन्न मन वे उन तीनों के पास पहुंचे।

गांधीजी ने कहा - " अरे तुम लोग कहां चले गए थे, मैंने तुम तीनों को कितना ढूंढा ? यहां क्या कर रहे हो ? "

बंदर बोले - ' बापू , हम लोगों ने आपको और आपके सिद्धान्त दोनों को त्याग दिया है। यह हमारी पार्टी की पहली सभा है। देश आजाद हो गया। अब आपकी और आपके सिद्धान्तों की देश को क्या जरूरत ? '

गांधी जी हतप्रभ से खड़े रह गए ।

आज भी खड़े हैं ठगे से, मूक इस देश में हो रहा तमाशा देखते
अपने शहर में ढूंढिएगा कहीं न कहीं मिल जाएंगे मूर्तिवत खड़े हुए।

नजरिया

एक समझदार आदमी था जो सादगी में रहता था और रूखा-सूखा खाकर ही खुश रहता था। उसका एक दोस्त था जो राजा का पक्का चापलूस था और बड़ी शान- शौकत से जीता था। एक दिन इस दोस्त ने उस आदमी मे कहा - '' यदि तुम भी राजा को मेरी तरह खुश रखो तो इस बेकार खाने से तुम्हें निजात मिल जायेगी।'' समझदार आदमी मुस्कराया और उसने जवाब दिया - '' मेरे दोस्त, यदि तुम इस सादा खाने से खुश रह सको तो तुम्हें राजा को खुश रखने की जरूरत नहीं पड़ेगी।''

पछतावा

वृद्धाश्रम में माँ को छोड़कर वह चला ही था कि माँ ने आवाज देकर बुलाया और कहा – " बेटा, अपने मन पर कोई बोझ मत रखना..... तुम्हें पाने के लिए तीन बेटियों की भ्रूण हत्या की थी मैंने इसलिए सजा तो मुझे मिलनी ही थी। "

जब आखिरी पेड़ भी कट जायेगा
जब आखिरी नदी भी जहरीली हो जायेगी
समुद्र की आखिरी मछल जबभी मर जायेगी
तब तुम्हें पता चलेगा मानव
तुम पैसा खाकर नहीं जी सकते

यह जानने के लिए कौन तुम्हारे ऊपर शासन और राज कर रहा है केवल यह पता लगा लो कि किसी आलोचना करने से तुम्हें रोका जाता है ! - (वोल्टायर)

मेरी निगाह में वो शख्स आदमी भी नहीं **जिसे लगा है जमाना खुदा बनाने में** **(राहत इंदौरी)**	**सभी का ख़ून है शामिल यहाँ की मिट्टी में,** **हिंदुस्तान किसी के बाप का थोड़े ही है**

लोक मर्यादा, जून 2017 : *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96*

खेती के कुछ अहम मुद्दे / विवेकानंद माथने

- मंहगे इनपुट (बीज, खाद, कीटनाशक, सिंचाई, बिजली, यंत्र)
- सरकार का समर्थन मूल्य कम
- दलाल-आढ़ती, मंडी और जमाखोरी का बाजार
- कर्ज का दुष्चक्र
- जमीन का घटता साइज
- खेती की जमीन का गैर-खेती के लिए इस्तेमाल
- राष्ट्रनिर्माण और विकास का हवाला देकर (जैसे औद्योगिक कोरीडोर, स्मार्ट सिटी, हाइवे, बिजलीघर, बांध, पोर्ट, हवाई अड्डा, मॉल, साफ्टवेयर पार्क, स्पेशल इकनोमिक जोन) किसानों की भूमि का छीनना
- कारपोरेट फर्मिंग और कांट्रेक्ट फर्मिंग की ओर बड़ी कंपनियों (देशी-विदेशी) को सरकारी बढ़ावा
- जरूरत की खेती से मुनाफे और व्यापार की खेती (जैसे एग्री-बिजनेस, फूड प्रोसेसिंग आदि)

कविता / धूमिल

इतनी हरियाली के बावजूद
अर्जुन को नहीं मालूम
उसके गालों की हड्डी क्यों उभर आई है।
उसके बाल सफेद क्यों हो गए हैं।
लोहे की छोटी-सी दुकान में बैठा आदमी
सोना और इतने बडे खेत में खडा आदमी
मिट्टी क्यों हो गया है।

बुक पोस्ट

यूं ही नहीं मिल जाता दुकानों में आटा,
किसी ने तपती धूप में - गेहूँ था काटा।





हरिशंकर परसाई

एक दिन एक किसान सरकार से मिला और उसने कहा - ' हुजूर हम किसानों को आप बस जमीन, पानी और बीज दिला दीजिए और अपने अफसरों से हमारी रक्षा कीजिए, तो हम देश के लिए पूरा अनाज पैदा कर देंगे।'

सरकारी प्रवक्ता ने जवाब दिया – "अन्न की पैदावार के लिए किसान की अब जरूरत नहीं है। हम दस लाख एकड़ कागज पर अन्न पैदा कर रहे हैं।"

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 07	जुलाई 2017	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (8762173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय (9582724690)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

गुरूदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर जी की एक रचना
(अनुवाद - भवानीप्रसाद मिश्र)

देश की माटी देश का जल
हवा देश की देश के फल
सरस बनें प्रभु सरस बनें
देश के घर और देश के घाट
देश के वन और देश के बाट
सरल बनें प्रभु सरल बनें
देश के तन और देश के मन
देश के घर के भाई -बहन
विमल बनें प्रभु विमल बनें !

नयी जगह जायें
नये लोगों से मिलें
नयी किताबे पढ़े
आओ, कुछ नया करें !

न किसी से ईर्ष्या
न किसी से होड़
मेरी तो अपनी मंजिल
मेरी अपनी दौड़

जितना कम सामान रहेगा
उतना सफ़र आसान रहेगा
जितनी भारी गठरी होगी
उतना तू हैरान रहेगा
उससे मिलना नामुमक़िन है
जब तक ख़ुद का ध्यान रहेगा
हाथ मिलें और दिल न मिलें
ऐसे में नुक़सान रहेगा
जब तक मन्दिर और मस्जिद हैं
मुश्क़िल में इन्सान रहेगा.

(गोपालदास 'नीरज')

वे डरते हैं
किस चीज़ से डरते हैं वे
तमाम धन-दौलत
गोला-बारूद पुलिस-फ़ौज के बावजूद ?

वे डरते हैं
कि एक दिन
निहत्थे और ग़रीब लोग
उनसे डरना बंद कर देंगे ।.

(गोरख पाण्डे)

जो मुफ्त मिलता है या मिला हुआ है दरअसल वही सबसे ज्यादा कीमती होता है मसलन : हवा , पानी , प्रकाश , नींद , शांति , प्रेम , आनन्द और सबसे ज्यादा तो हमारी सांस ।

जो भी कल्पना आप कर सकते है उसे हकीकत के कैनवास पर भी उतार सकते हैं ।

(पाब्लो पिकासो)

दो व्यंग्य : हरिशंकर परसाई जी के

अश्लील

शहर में ऐसा शोर था कि अश्लील साहित्य का बहुत प्रचार हो रहा है। अखबारों में समाचार और नागरिकों के पत्र छपते कि सड़कों के किनारे खुलेआम अश्लील पुस्तकें बिक रही हैं। दस-बारह उत्साही समाज-सुधारक युवकों ने टोली बनाई और तय किया कि जहाँ भी मिलेगा हम ऐसे साहित्य को छीन लेंगे और उसकी सार्वजनिक होली जलाएँगे।

उन्होंने एक दुकान पर छापा मारकर बीच-पच्चीस अश्लील पुस्तकें हाथों में कीं। हरेक के पास दो या तीन किताबें थीं । मुखिया ने कहा - आज तो देर हो गई। कल शाम को अखबार में सूचना देकर परसों किसी सार्वजनिक स्थान में इन्हें जलाएँगे। प्रचार करने से दूसरे लोगों पर भी असर पड़ेगा। कल शाम को सब मेरे घर पर मिलो , पुस्तकें मैं इकट्ठी अभी घर नहीं ले जा सकता। घर में पिताजी और चाचाजी हैं देख लेंगे तो आफत हो जाएगी। एसा करे कुछ किताबें तुम लोग छिपाकर अपने-अपने घर ले जाओ । कल शाम को ले आना।

दूसरे दिन शाम को सब मिले पर किताबें कोई नहीं लाया था। मुखिया ने कहा - किताबें दो तो मैं इस बोरे में छिपाकर रख दूँ फिर कल जलाने की जगह बोरा ले चलेंगे।

किताब कोई लाया नहीं था।

एक ने कहा - कल नहीं, परसों जलाना ।

दूसरे ने कहा - अभी हम पढ़ रहे हैं। किताबों को दो-तीन बाद जला देना। अब तो हमने किताबें जब्त कर ही लीं हैं ।

उस दिन जलाने का कार्यक्रम नहीं बन सका। तीसरे दिन फिर किताबें लेकर मिलने का तय हुआ। उस दिन भी कोई किताबें नहीं लाया।

एक ने कहा - अरे यार, फादर के हाथ किताबें पड़ गईं। वे पढ़ रहे हैं।

दसरे ने कहा - अंकल ले गये जब लौटा देंगे तब ले आऊँगा।

तीसरे ने कहा - भाभी उठाकर ले गई, बोली कि दो-तीन दिनों में पढ़कर वापस कर दूँगी।

चौथे ने कहा - अरे, पड़ोस की चाची मेरी गैरहाजिरी में उठा ले गईं। पढ़ लें तो दो-तीन दिन में जला देंगे।

अश्लील पुस्तकें कभी नहीं जलाई गईं। वे अब अधिक व्यवस्थित ढंग से पढ़ी जा रही हैं।

पुलिस-मंत्री का पुतला

एक राज्य में एक शहर के लोगों पर पुलिस-जुल्म हुआ तो लोगों ने तय किया कि पुलिस-मंत्री का पुतला जलाएंगे। पुतला बड़ा कद्दावर और भयानक चेहरे वाला बनाया गया पर दफा *144* लग गई और पुतला पुलिस ने जब्त कर लिया।

अब पुलिस के सामने यह समस्या आ गई कि पुतले का क्या किया जाए। पुलिसवालों ने बड़े अफसरों से पूछा - “साहब, यह पुतला जगह रोके कब तक पड़ा रहेगा ? इसे जला दें या नष्ट कर दें?”

अफसरों ने कहा - “गजब करते हो। मंत्री का पुतला है। उसे हम कैसे जलाएंगे ? नौकरी खोनी है क्या ?”

इतने में रामलीला का मौसम आ गया। एक बड़े पुलिस अफसर को ‘ब्रेनवेव’ आ गई। उसने रामलीला वालों को बुलाकर कहा - “तुम्हें दशहरे पर जलाने के लिए रावण का पुतला चाहिए न ? इसे ले जाओ। इसमें सिर्फ नौ सिर कम हैं, सो लगा लेना।”

मैंने जो कहा मैं उसके लिए जिम्मेदार हूँ । आपने क्या समझा उसके लिए मैं जिम्मेदार नहीं हूँ।

गुरू और चेला : तीन प्रसंग

गुरू और चेला दिन भर घूमते रहे। शाम को एक गांव में ठहरे। मेजबान ने उनकी खूब आवोभगत की और सुबह विदा करते वक्त गुरूजी को एक अशर्फी भेंट की। चेले को इसका पता न था। अब गुरूजी अपना झोला खुद ही संभालते और चेले के आग्रह करने पर भी उसे उठाने न देते यह कहते हुए कि उस झोले का बोझ बहुत ज्यादा है । चलते-घूमते दोपहर हो गई थी और वे दोनों नदी किनारे टहल रहे थे। गर्मी बहुत थी इसलिए चेले ने नदी में डुबकी लगाने की इच्छा व्यक्त की । जब चेला नहा चुका तो उसने कहा - ' गुरूजी अब आप भी नहा लो, बड़ा ठण्डा और मस्त पानी है। ' पहले तो गुरूजी ने मना किया, किन्तु चेले के बार-बार कहने पर झोला बाहर ही रखकर वे नदी में उतर ही गए। अचानक चेले की की नज़र झोले में रखी अशर्फी पर पड़ी। उसे गुरूजी को झोले को चिपकाए रखने की बात समझ में आ गई। उसने अशर्फी पानी में फेंक दी और जब गुरूजी बाहर निकलकर चलने लगे तो चेले ने कहा -' गुरूजी झोला मुझे दे दो और जैसे ही गुरूजी ने आदतन मना किया तो वह बोला - ' चिंता मत करो अब झोला हल्का हो गया है, मैंने उसका बोझ नदी में फेंक दिया है ।' गुरू जी चुपचाप चेले को देखते रहे ।

चेले ने गुरू को बताया : गुरू जी, एक व्यक्ति ने आश्रम के लिये गाय भेंट की है ।
गुरू ने कहा - अच्छा हूआ । दूध पीने को मिलेगा।
एक सप्ताह बाद चेले ने आकर गुरू से कहा : गुरू जी, जिस व्यक्ति ने गाय दी थी आज वह अपनी गाय वापिस ले गया ।
गुरू ने कहा - अच्छा हुआ ! गोबर उठाने के झंझट से मुक्ति मिली।

एक चेले को अपने गुरू पर इतना विश्वास था कि वह 'गुरू-गुरू' कहते हुए नदी पार कर गया। यह देखकर गुरू ने सोचा- तो सचमुच ही मुझमें इतनी शक्ति है, मुझे तो अब तक यह पता ही नहीं था। दूसरे दिन गुरू ने - 'मैं मैं' कहते हुए नदी पार करने के लिए पानी में उतर पड़े पर जैसे ही उन्होंने पैर रखा वह गिर पड़े और अपने को संभाल न सके .... डूब कर मर गये ।

राजा का आदेश / देवीप्रसाद मिश्र

राजा ने आदेश दिया : बोलना बन्द
क्योंकि लोग बोलते हैं तो राजा के विरुद्ध बोलते हैं
राजा ने आदेश दिया : लिखना बन्द
क्योंकि लोग लिखते हैं तो राजा के विरुद्ध लिखते हैं
राजा ने आदेश दिया : चलना बन्द
क्योंकि लोग चलते हैं तो राजा के विरुद्ध चलते हैं
राजा ने आदेश दिया : हँसना बन्द
क्योंकि लोग हँसते हैं तो राजा के विरुद्ध हँसते हैं
राजा ने आदेश दिया : होना बन्द
क्योंकि लोग होते हैं तो राजा के विरुद्ध होते हैं
इस तरह राजा के आदेशों ने लोगों को
उनकी छोटी-छोटी क्रियाओं का महत्व बताया

राजा की कहानी / अमर नदीम

राजा लिख और रानी लिख
फिर से वही कहानी लिख
बैठ किनारे लहरें गिन
दरिया को तूफ़ानी लिख
गोलीबारी में रस घोल
रिमझिम बरसा पानी लिख
राम-राज के गीत सुना
हिटलर की कुरबानी लिख
राजा को नंगा मत बोल
परजा ही बौरानी लिख
फ़िरदौसी के रस्ते चल
मत कबीर की बानी लिख

गाड़ी वाले की गलती से उसका यह रिक्शा टूटा है
लेकिन दुनिया की नजरो में रिक्शे वाला ही झूठा है
(अरूण साहिबाबादी)

आओ गुनगुनाये/फ़िल्म: मासूम, गीतकार : शैलेन्द्र	कविता / गुंजन झाझरिया
नानी तेरी मोरनी को मोर ले गए बाकी जो बचा था काले चोर ले गए खाके पीके मोटे होके, चोर बैठे रेल में चोरों वाला डिब्बा कट कर, पहुँचा सीधे जेल में उन चोरों की खूब खबर ली, मोटे थानेदार ने मोरों को भी खूब नचाया, जंगल की सरकार ने अच्छी नानी प्यारी नानी, रूसा-रूसी छोड़ दे जल्दी से एक पैसा दे दे, तू कंजूसी छोड़ दे नानी तेरी मोरनी को मोर ले गए	तुम्हें पता है कि गांव में सुबह उक्ते ही मोर दिखाई देता है बड़े से चबूतरे पर सब बैठकर चाय पीते हैं कहीं बिलैने में से कच्चा घी ऊफान मार रहा होता है घर के दरवाजे पर सफेद बिल्ली आ जाती है शहर के जैसे उसे भगाया नहीं जाता फिर मां कहती है इसे संभालना बाहर खड़े कुत्ते से डर रही है इसे बाहर निकाल के आना वो बिल्ली घर के दरवाले पर निडर बैठी कुत्ते को डरा रही है क्योंकि उसे गँव वाले इंसानों का सहारा है गांव में आज भी जीवन जिन्दा है

जसबीर चावला की दो छुटकियां : (जयपुर हायकोर्ट के जज महेशजी शर्मा के श्री चरणों में समर्पित, जिनके अनुसार मोर आजीवन ब्रहमचारी रहता है और मोरनी उसके आँसू पीकर गर्भवती हो जाती है)

बच्चा माँ से : " पापा के आँसू क्यों निकल रहे हैं क्या हमारे यहाँ बेबी आयेगा. मोर के बेबी पर तो *शर्मा-थ्योरी* में ऐसा ही बतलाया है "
माँ- " चुप कर बहुत बोलता है.वो तो जज हैं,वे ऐसा कह सकते हैं. तू स्कूल में अपनी मेम से पूछ लेना" .

मोरनी माँ क्यों न बन सकी ?
क्योंकि मोर रोया न था !
.मोरनी ने फिर कौनसा गाना गाया ?
"तेरी आँख के आँसू पी जाऊँ ऐसी ये मेरी तक़दीर कहाँ"
.दिल माँगे मोर

कार्टून / इस्माइल लहरी



बुक पोस्ट

जब पूरा देश सोता है , नरेंद्र मोदी जी जाग रहे होते हैं,
क्योंकि वे तब विदेश में होते हैं और वहां दिन होता है

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 09 | सितम्बर 2017 | वार्षिक शुल्क : 50 रू□ये

सं□ादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम(9482507852)

अरविंदभारत (8762173393)

सं□र्क

लोक आश्रम एवं □ुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर -251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन- 9412639278

अजय सहाय(9582724690)

T-33, ग्रीन □ार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार

श्रीरंग□टनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

प्रगतिशील कवि चंद्रकांत देवताले (दिवंगत 14.08.2017)
की याद में प्रस्तुत हैं : उन्हीं की चंद रचनायें

अगर तुम्हें नींद नहीं आ रही

तो मत करो कुछ ऐसा कि
जो किसी तरह सोए हैं
उनकी नींद हराम हो जाए
हो सके तो बनो □हरुए
दु:स्वप्नों से बचाने के लिए उन्हें
गाओ कुछ शान्त मद्धिम
नींद और □के उनकी जिससे

सोए हुए बच्चे तो नन्हें फरिश्ते ही होते हैं
और सोई स्त्रियों के चेहरों □र
हम देख ही सकते हैं थके संगीत का विश्राम
और थोड़ा अधिक आदमी होकर देखेंगे तो
नहीं दिखेगा सोये दुश्मन के चेहरे □र भी
दुश्मनी का कोई निशान

अगर नींद नहीं आ रही हो तो
हँसो थोड़ा , झाँको शब्दों के भीतर
ख़ून की जाँच करो अ□ने
कहीं ठंडा तो नहीं हुआ

जबड़े जो आदमी के मांस में
गड़ा रहे है दांत
यदि उन □र चोट होती है कविता से
तो मैं कविता का अहसानमंद हूं।

यह वक़्त वक़्त नहीं
एक मुकदमा है या तो गवाही दो
या हो जाओ गूंगे
हमेशा-हमेशा के वास्ते

लिखूंगा मैं :
यह दुनिया का सबसे बड़ा
चमकदार लोकतंत्र है
जिसमें सिर्फ़ जनता ही का
नामोनिशान नहीं

जो नहीं होते धरती □र
अन्न उगाने -□त्थर तोड़ने वाले अ□ने
तो मेरी क्या बिसात
जो मैं बन जाता आदमी

यदि मेरी कविता साधारण है / तो साधारण लोगों के लिए भी / इसमें बुरा क्या , मैं कौन ख़ास !

उन फीतों को में कूड़ेदान में फेंक चुका हूं जिनसे भद्रलोग जिंदगी और कविता की ना□जोख करते हैं ।

संवेदना की दो लघुकथायें

ख्याल है तुम्हें / दी□ान्दिता राय बनर्जी

आज नयना बहुत अस्वस्थ महसूस कर रही थी , ऊ□र से बाबूजी का दर्द बढ़ता ही जा रहा था । नयना के लिए अब अशेष का फोन □र उँगलियाँ घुमाना बर्दास्त के बाहर था। वह खीझ कर चिल्लाई - 'मेरा सर फटा जा रहा है, घर भर का काम □ड़ा है। अभी खाना बना रही हूँ। बाबूजी तड़□ रहे हैं," उन्हें लेकर डॉक्टर के □ास कब जाओगे ? सुबह नींद खुलते ही फोन □कड़ कर बैठ जाते हो। आज ऑफिस की छुट्टी है मगर फोन की छुट्टी नहीं है ? बाहर बजने को आए। "

'अरे यार,अशेष अ□ने स्मार्टफोन □र लगे हुए ही से बिना नजरें' उठाये ही बोला – ' इतनी ही जल्दी मची है तो तुम ही लेकर चली जाओ न बाबूजी को डॉक्टर के □ास। घण्टे दो घण्टे में क्या हो जाएगा ? एक जरूरी काम कर रहा हूं□इधर ।'

अशेष अक्सर कई ऐसे वीडियो फेसबुक और वॉट्सए□ □र □ोस्ट और शेयर किया करता था जो बुजुर्गों और महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता दर्शाते थे और उसे इनके लिए बहुत वाहवाही मिलती थी ।

राहत की सांस / सरस्वती अग्रवाल (कान□ुर)

''भैया आ□ जल्दी से आ जाइए। डॉक्टर्स ने □ा□ा को जवाब दे दिया है।'' - सिसकते हुए स्वाति ने आलोक को फोन □र बताया।

''इस बार □क्का है न, □िछली बार तो मेरी □द्रह दिन की छुट्टियाँ बेकार चली गई थी इसी चक्कर में। स्वाति,' इस बार कोई कनफ्यूजन तो नहीं है। बार-बार छुट्टी लेना बहुत मुश्किल है मेरे लिए तुम मेरी □रेशानी तो बिल्कुल समझती नहीं बस उठाकर फोन कर देती हो। '- एक ही सांस में आलोक झल्लाते हुए सब कुछ कहता गया,□र स्वाति तो □ता नहीं कब फोन रख चुकी थी। खैर आलोक भी कुछ सोचकर कनाडा से घर के लिए रवाना हो गया। घर के नजदीक □हुंचा तो भीड़ देखकर मन ही मन बुदबुदाया - ' ऐसी भीड़ तो □िछली बार भी थी □र ....' । अचानक उनकी निगाह थोड़ी दूर खड़े वाहन □र □ड़ी और उसने राहत की सांस ली। वाहन □र लिखा था - अंतिम यात्रा ।

सुकरात की बातें

- एक ईमानदार आदमी हमेशा एक बच्चा होता है।
- इस दुनिया में सम्मान से जीने का सबसे महान तरीका है कि हम वो बनें जो हम होने का दिखावा करते हैं।
- मैं किसी को भी कुछ नहीं सीखा सकता हूँ, मैं उन्हें केवल सोचने लायक बना सकता हूँ।
- जहाँ तक मेरा सवाल है, मैं बस इतना जानता हूँ कि मैं कुछ नहीं जानता।
- वो सबसे धनवान है जो कम से कम में संतुष्ट है, क्योंकि संतुष्टि प्रकृति की दौलत है।
- शिक्षा एक लौ जलाने के समान है ना कि एक बहुत बड़ा बरतन भरने के समान।
- किसी प्रश्न को ठीक से समझ लेना ही उसका आधा उत्तर है।
- दिमाग सब कुछ है , आ□ जो सोचते है वो बन जाते हैं
- मजबूत दिमाग वाले विचारों □र , साधारण दिमाग वाले घटनाओं □र और निम्न दिमाग वाले लोगों □र चर्चा करते हैं।

अब न वो चौ□ाल न गीत न □नघट न अलाव
खो गये शहर के हंगामें में देहात मेरे
(फुजैल जाफरी)

प्रेरक प्रसंग

राममनोहर लोहिया जी के □ास □ार्टी का कोई कार्यकर्ता किसी मुद्दे □र बात करने के लिए आया हुआ था। बातचीत के दौरान उन्होंने महसूस किया कि ठण्ड बहुत थी और उस व्यक्ति को एक चादर की सख्त जरूरत है। उन्होंने जनेश्वर मिश्र जो)बाद में ’छोटे लोहिया के ‘ नाम से मशहूर हुये को (र जी ने जनेश्व ‘‘मेरी अटैची में दो चादरे हैं उसमें से एक इसे लाकर दे दो। -आवाज दी और कहा अ□ेक्षाकृत □ुरानी वाली चादरलाकर सामने रख दी। वह चादर देखते ही लोहिया जी एकदम गुस्से में आ गये और डॉटते हुए बोलेइतने दिन मेरे साथ रहने □र भी तुम मुझे समझ नहीं □ाए। यह चादर - ,नहींऔर डांटते हुये बोले –“नई वाली चादर लाओ। नेबाद में उन्हों ‘‘ बहां बैठे सब लोगों को समझाते हुए कहा ’ -जब भी किसी को कुछ देना हो तो अ□ने □ास उ□लब्ध सबसे अच्छी चीज देनी चाहिए। अ□ने लिए अच्छी रख लेना और दूसरे को खराब वाला देना ही तब आचरण है। देने का महत्वअसभ्य- , वाली चीज दी जाए। यदि ऐसा भाव न हो तो न देनाहै जब अच्छीअच्छी वाली चीज दी जाये । यदि मन के अंदर ऐसा भाव नहीं तो न देना ,देने से बेहतर है । ‘‘

जुझारू □ुलिस अफसर : अमिताभ ठाकुर : की कलम से

आसान नहीं है सच को सच कहना और इसके बाद आसानी से रह □ाना	कई लड़ाईयां, नहीं लड़ता, मै अ□ने लिए, लड़ता हूँ, सिर्फ लड़ना, सिखाने के लिए
मैने यह देखा है चमचों में ज़ादू है चाहे किसी का भोज हो इन्हे मिलता काजू	काश मैं चमचा होता, हर थाली में सजा होगा, शायद हूँ कड़वा नीमकरेला-, कर दूँ दावत का रंग फीका.
सच को सच झूठ को झूठ आसान नही साबित करना, □र मजा भी इसी मे है लगे रहो अमिताभ भाई !	**यदि एक बात**, **मुझे खुद की पसंद है**, **तो वह यह**, **कि कम से कम**, **बोलता तो हूँ**, **चुप तो नहीं**, **लड़ता तो हूँ**, **भागा तो नहीं**, **सच के साथ तो हूँ**, **उससे दूर तो नहीं**, **जिन्दा तो हूँ**, **मरा तो नहीं.**

आवारा भीड़ के खतरे / हरिशंकर □रसाई

दिशाहीन, बेकार, हताश, नकारवादी, विध्वंसवादी बेकार युवकों की यह भीड़ खतरनाक होती है। इसका प्रयोग महत्वाकांक्षी खतरनाक विचारधारावाले व्यक्ति और समूह कर सकते हैं। इस भीड़ का उ□योग ने□ोलियन, हिटलर और मुसोलिनी ने किया था। यह भीड़ धार्मिक उन्मादियों के □ीछे चलने लगती है। यह भीड़ किसी भी ऐसे संगठन के साथ हो सकती है जो उनमें उन्माद और तनाव □ैदा कर दे। फिर इस भीड़ से विध्वंसक काम कराए जा सकते हैं। यह भीड़ फासिस्टों का हथियार बन सकती है। हमारे देश में यह भीड़ ब्रढ़ रही है। इसका उ□योग भी हो रहा है। आगे इस भीड़ का उ□योग सारे राष्ट्रीय और मानव मूल्यों के विनाश के लिए, लोकतंत्र के नाश के लिए करवाया जा सकता है।"

लोक मर्यादा, सितम्बर **2017:** *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96*

डाक्टर के नाम एक मजदूर का खत / बर्तोल्त ब्रेख्त

हमें मालूम है अनी बीमारी का कारण
वह एक छोटा सा शब्द है
जिसे सब जानते हैं
र कहता कोई नहीं
जब बीमार ड़ते हैं
तो बताया जाता है
सिर्फ तुम्हीं (डॉक्टर) हमें बचा सकते हो
जनता के ैसे से बने
बड़े-बड़े मेडिकल कॉलेज में
खूब सारा ैसा खर्च कर
दस साल तक
डॉक्टरी शिक्षा ाई है तुमने
तब तो तुम
हमें अवश्य अच्छा कर सकोगे .
क्या तुम सचमुच हमें स्वस्थ
कर सकते हो ?
तुम्हारे ास आते हैं जब
बदन र बचे, चिथड़े खींचकर
कान लगाकर सुनते हो तुम
हमारे नंगे जिस्मों की आवाज
खोजते हो कारण शरीर के भीतर
र अगर
एक नजर शरीर के चिथड़ों र डालो
तो वे शायद तुम्हें ज्यादा बता सकेंगे
क्यों घिस-िट जातें हैं
हमारे शरीर और कड़े
बस
एक ही कारण है दोनों का
वह एक छोटा सा शब्द है
जिसे सब जानते हैं
र कहता कोई नहीं,

तुम कहते हो
कन्धों का दर्द टीसता है
नमी और सीलन की वजह से
डॉक्टर !
तुम्हीं बताओ यह सीलन कहाँ से आई ?
बहुत ज्यादा काम
और बहुत कम भोजन ने
कमजोर और दुबला कर दिया है हमें,
र्ची र लिखते हो
और वजन बढ़ाओ
यह तो वैसा ही है
दलदली घास से कहो
की वो खुश रहे.
डॉक्टर !
तुम्हारे ास कितना वक्त है
हम जैसों के लिए ?
क्या हमें मालूम नहीं
तुम्हारे घर के एक कालीन की कीमत
ांच हजार मरीजों से मिली फ़ीस के
बराबर है
बेशक तुम कहोगे
इसमें तुम्हारा कोई दोष नहीं,
हमारे घर की दीवार र
छाई सीलन भी
यही कहानी दोहराती है-
हमें मालूम है अनी बीमारी का कारण
वह एक छोटा सा शब्द है
जिसे जानते सब हैं
र कहता कोई नहीं
वह है 'गरीबी' !



बुक ोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक ुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।

संादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 10 | अक्टूबर 2017 | वार्षिक शुल्क : 50 रू□ये

सं□ादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंदभारत (8762173393)
सं□र्क
लोक आश्रम एवं □ुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय(9582724690)
T-33, ग्रीन □ार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंग□टनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

संघर्ष के लिए / हिमांशु कुमार

हम सब जो अ□ने दौर के
□ाखंड और अन्याय के खिलाफ लिख रहे हैं
हम जेल जाते हैं □ुलिस की लाठी खाते हैं,
हमें □ता है कि हमें गोली से मारा जा सकता है,
सडक □र जाते समय ट्रक से कुचला जा सकता है,
फिर भी हम सच लिखते हैं,
क्योंकि नया युग हम में से होकर ही जन्म लेता है,
हम मजबूर हैं ठीक वैसे ही
जैसे अ□ने □ेट में बच्चा लिए हुए
एक औरत मजबूर होती है उसे जन्म देने के लिए,
एक बार सत्य का □ता चलने के बाद
कोई उसे छि□ा नहीं सकता , जागने के बाद
आ□ सोने वालों जैसी बातें नहीं कर सकते
आ□ मारते रहिये हम □ैदा होते रहेंगे
इंसानियत का कारवां ऐसे ही आगे बढ़ता रहेगा

अंधश्रद्धा के आश्रम

क्यों लोग मरमिटने को
तैयार हो जाते है
आस्था के नाम □र
कहीं खुद को वहां का होने के लिए
जस्टीफिकेशन तो नहीं ढूंढते
जहां एक बार जाना तो आसान है
वहां से वा□िस आना मुश्किल है
या हिम्मत ही नहीं होती मुड़ने की,
खुद बेकार फिल्म देखकर आयें
तब भी बाहर आकर
ऐसा नहीं बताते
□िक्चर हाल में अंदर जाने वालों को,
सब कुछ जानते हुये भी
हम अनजान बने रहते हैं
गुरूओं की गिरफ्त बहुत गहरी होती है
उनसे गुप्त मंत्र लेकर
मन के अंदर डर बैठ जाता है
वो हावी हो जाते हैं
उनकी लाश को भी बरसों तक ढोते हैं
उन्हें मालिक मानकर
अंधभक्त गुलाम बन जाते हैं
बाबाओं का चक्कर
किसी चक्रव्यूह से कम नहीं है
आश्रम में न तो आश्रय मिलता है
न ही वहां कोई श्रम करता है
और जब खुद को भगवान कहलवा ही लिया
तो अब कोई शरम भी नहीं बचती
कोई सवाल उठाये तो
मुस्टंडे गुरूजी की ढाल बन जाते हैं
सीमा के अंदर प्रवेश वर्जित है
वहां क्या होता है
यह उतना ही रहस्यमयी है
जितना यह कि वो गुरू कैसे बन गये
और इतने चेले कहां से काहे को आते है
क्यों लोग मरमिटने को तैयार हो जाते है
आस्था के नाम □र !

2 अक्टूबर के मौके पर : महात्मा गांधी जी (जन्मवर्ष : 1869) के कुछ किस्से

एक बार जब गांधी जी डॉक्टर के पास दांत निकलवाने गए तो उनके साथ मशहूर हिन्दी लेखक जैनेंद्र कुमार और कई अन्य साथी भी थे। जैसे ही डॉक्टर ने दांत निकाला जैनेंद्र ने उसे रुई में लपेटकर अपनी जेब में रख लिया और उस दांत को भविष्य की धरोहर समझकर संभालने की सोचने लगे । गांधीजी को इस बात का पता तो तभी चल गया था पर उन्होंने जैनेंद्र को उस वक्त बिल्कुल नहीं टोका । एक दिन अचानक गाँधीजी ने जैनेंद्र से पूछा - '' वह दांत कहां है । '' और जब जैनेंद्र ने संकुचाते हुए जवाब दिया - मेरे पास ही है : तो गांधीजी बोले - उसे मुझे दे दो । जैनेंद्र ने अनमने ढंग से अपनी जेब से दांत निकालकर गांधीजी को दिया । ..... और गांधी जी ने उसे पास के कुए में फिंकवा दिया।

एक बार इलाहाबाद के आनन्द भवन में गांधी जी नेहरू परिवार के मेहमान थे। उन्होंने नहाने के लिए जवाहरलाल नेहरू से पानी भेजने के लिए कहा । तुरन्त स्नानघर में दो बाल्टी पानी रख दिया गया । गांधी जी ने एक बाल्टी पानी लौटा दिया। यह देखकर जवाहरलाल नेहरू जी ने कहा – ' बापू , यह तो गंगा-यमुना की नगरी है। यहां पानी की कमी नहीं है। ' गांधी जी बोले : " ज़रूरत से ज़्यादा किसी चीज़ का इस्तेमाल करके हम किसी ज़रूरतमंद को उसके हक से वंचित कर देते हैं। ऐसे काम मेरे अनुसार हिंसा की श्रेणी में आते हैं । "

एक अंग्रेज ने महात्मा गांधी को पत्र लिखा। उसमें गालियों के अतिरिक्त कुछ था नहीं। गांधीजी ने खत पढ़ा और उसे रद्दी की टोकरी में डाल दिया। उसमें जो आलपिन लगा हुआ था उसे निकालकर सुरक्षित रख लिया। एक दिन वही आदमी गांधीजी से मिलने के लिए आया और उसने पूछा – ' महात्मा जी ! आपने मेरा पत्र पढ़ा या नहीं ?' गांधीजी बोले – " बड़े ध्यान से पढ़ा है। "

उसने फिर पूछा – ' क्या सार निकाला आपने ? ' गांधी जी ने जबाब दिया – " एक आलपिन निकाला है। बस उस खत में इतना ही सार था । जो असार था , उसे मैंने फेंक दिया । "

एक बार गांधी जी का जूता चलती ट्रेन में से नीचे गिर गया। उन्होंने तुरंत अपना दूसरा जूता भी उतार कर नीचे फेंक दिया। साथी मुसाफिर के पूछने पर उन्होंने कहा – " एक जूता न तो मेरे काम आएगा न ही उसके जिसे मेरा दूसरा जूता मिलेगा। अब कम से कम अब वह आदमी तो दोनों जूते पहन सकेगा जिसे मेरे दोनों जूते मिलेंगे। "

हरिजन-यात्रा में महात्मा गांधी जी देश भर में घूम रहे थे । दिनभर की यात्रा में जो चंदा मिलता था रात को गांधी जी के सचिव महादेव देसाई उसका हिसाब-किताब करते थे । एक शाम जब हिसाब किया तो 1000 रूपये कम निकले । कोई व्यक्ति पांच सौ की दो थैलियां लेकर चंपत हो गया था । जब गांधी जी तक यह खबर पहुंची और किसी ने उनसे पूछा : अब उन रूपयों का क्या होगा बापू तो तुरंत गांधी जी ने जवाब दिया : " होगा क्या महादेव को अपनी जेब से भरने होंगे यह तो सार्वजनिक पैसा है " और महादेव भाई ने ऐसा ही किया ।

यदि मनुष्य को अपनी भूल स्वीकार करने में शर्म आती है तो वैसी भूल करने में तो सौ गुनी शर्म आनी चाहिए ।

गांधी जिन चीजों से परहेज करते थे, वही सब क्यों किया जा रहा है । गांधी बुत बनाने की चीज नहीं । उनके नाम पर प्रतिमाएं और भवन खड़ा करने की जरूरत नहीं , गांधी को विचारों में जिंदा रखने की जरूरत है ।

(सच्चिदानंद सिन्हा)

लालबहादुर शास्त्री (जन्मतिथि : 2 अक्टूबर 1904) का एक प्रेरक प्रसंग

एक बार की बात है जब लालबहादुर शास्त्री जी रेल मंत्री थे और बम्बई जा रहे थे। उनके लिए प्रथम श्रेणी का डिब्बा लगा था। गाड़ी चलने पर शास्त्री जी बोले - डिब्बे में काफ़ी ठंडक है, वैसे बाहर गर्मी है। उनके पीए कैलाश बाबू ने कहा- 'जी, इसमें कूलर लग गया है ।' शास्त्री जी ने पैनी निगाह से उन्हें देखा और आश्चर्य व्यक्त करते हुए पूछा – "कूलर लग गया है ?... बिना मुझे बताए ? आप लोग कोई काम करने से पहले मुझसे पूछते क्यों नहीं ? क्या और सारे लोग जो गाड़ी में चल रहे हैं, उन्हें गरमी नहीं लगती होगी ?"

शास्त्रीजी ने कहा – "कायदा तो यह है कि मुझे भी थर्ड क्लास में चलना चाहिए, लेकिन उतना तो नहीं हो सकता, पर जितना हो सकता है उतना तो करना चाहिए। बड़ा गलत काम हुआ है। आगे गाड़ी जहाँ भी रुके, पहले कूलर निकलवाइए। "

मथुरा स्टेशन पर गाड़ी रुकी और कूलर निकलवाने के बाद ही गाड़ी आगे बढ़ी। फर्स्ट क्लास के उस डिब्बे में जहां कूलर लगा था, आज भी लकड़ी जड़ी है।

जसबीर चावला जी की कवितायें

निज़ाम का सदक़ा

अब सब कुछ बंद
खिड़की किवाड़ बंद
रोशनदान बंद
दिल दिमाग विचार बंद
किताब बंद
निज़ाम का सदक़ा
आदमी का रूपांतरण
देश का नागरिक बना
कद्दू जमीकंद !

एकता में है बहुत बल

हम सब एकजुट एक मत हैं
कब करनी वारदात
कहाँ करनी वारदात
कौन करेगा कौन नकारेगा
कौन लड़ेगा कौन मारेगा
कौन तर्क करेगा
कौन टीवी पर रफ़ू करेगा
कौन मुखौटा लगायेगा
कौन अँत तक चुप लगायेगा

एकता में है बहुत बल
आओ गोशाला चलें हम !

मुहब्बत की बात यहाँ हराम होगी

माबदौलत कि अब मुनादी होगी
ख़्वाब देखनें पर यहां पाबंदी होगी

हाथ पकड़ चलने वाले बाग़ी होंगे
मुहब्बत की बात यहाँ हराम होगी

नहीं बख़्शे जायेंगे जलसा करने वाले
फाँसी उन सबको सरे आम होगी

मिलेगी उनको भी सजाएं बराबर की
जिनके दिल में अमन की आस होगी

वे सब पकड़े जायेंगे शरीके जुर्म में
जिनकी जेब से क़लम बरामद होंगी.

बेर्टोल्ट ब्रेष्ट (जर्मन चिन्तक, कवि , नाटककार)

सबसे निकृष्ट अशिक्षित व्यक्ति वह होता है जो राजनीतिक रूप से अशिक्षित होता है। वह सुनता नहीं, बोलता नहीं, राजनीतिक सरगर्मियों में हिस्सा नहीं लेता। वह नहीं जानता कि ज़िन्दगी की क़ीमत, सब्जियों, मछली, आटा, जूते और दवाओं के दाम तथा मक़ान का किराया – यह सब कुछ राजनीतिक फैसलों पर निर्भर करता है। ऐसा व्यक्ति इतना घामड़ होता है कि इस बात पर घमण्ड करता है और छाती फुलाकर कहता है कि वह राजनीति से नफ़रत करता है। वह कूढ़मगज़ नहीं जानता कि उसकी राजनीतिक अज्ञानता चोरों में सबसे बुरे चोर – एक बुरे राजनीतिज्ञ को जन्म देती है जो भ्रष्ट तथा राष्ट्रीय और बहुराष्ट्रीय कम्पनियों का टुकड़खोर चाकर होता है ।

हवेलियाँ तो यूं ही बदनाम हो गयीं दोस्त
सच्चे सौदे तो डेरों पर ही होते रहे

मेरी निगाह में वो शख्स आदमी भी नहीं
जिसे लगा है जमाना खुदा बनाने में

कुछ लोगों ने धर्म को धंधा बना लिया है और
धर्म ने अधिकतर लोगों को अंधा बना दिया है

लोक मर्यादा, अक्टूबर **2017:** *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96*

शहीद गौरी लंकेश को सलाम करते हुए



कविता/ राजेंद्र राजन

हत्यारों के गिरोह का
एक सदस्य हत्या करता है
दूसरा उसे दुर्भाग्य□ूर्ण बताता है
तीसरा मारे गए आदमी के
दोष गिनाता है
चौथा हत्या का
औचित्य ठहराता है
□ाँचवाँ समर्थन में
सिर हिलाता है
और अन्त में सब मिलकर
बैठक करते हैं
अगली हत्या की
योजना के सम्बन्ध में

मौत की दया □र जीने से
बेहतर है
जिन्दा रहने की
खवाहिश के हाथों
मारा जाना
(कात्यायनी)

भेड़िया गुर्राता है तुम मशाल जलाओ
उसमें और तुममे
यही बुनियादी फर्क है
भेड़िया मशाल नहीं जला सकता
करोड़ों हाथों में मशाल लेकर
एक एक झाड़ी की ओर बढ़ो
सब भेड़िए भागेंगे,
इतिहास के जंगल में
हर बार भेड़िया माँद से निकाला जाएगा
आदमी साहस से एक होकर , मशाल लिए खडा होगा.

(सर्वेश्वर दयाल सक्सेना)

बुक □ोस्ट

सच कहना अगर बगावत है
तो समझो हम बागी हैं

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक □ुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
सं□ादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 11 | नवम्बर 2017 | वार्षिक शुल्क : 50 रू□ये

सं□ादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंदभारत (8762173393)
सं□र्क
लोक आश्रम एवं □ुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय(9582724690)
T-33, ग्रीन □ार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंग□टनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

आओ गुनगुनायें (मणि रत्नम : फिल्म– रोजा)

दिल है छोटा सा, छोटी सी आशा
मस्ती भरे मन की, भोली सी आशा
चाँद तारों को, छूने की आशा
आसमानों में उड़ने की आशा

महक जाऊँ मैं, आज तो ऐसे
फूल बगिया में, महके है जैसे
बादलों की मैं ओढ़ूँ चुनरिया
झूम जाऊं मैं बनके बावरिया
अ□नी चोटी में बांध लूँ दुनिया



गीतकार : साहिर लुधियानवी , गायक : मुहम्मद रफी

तू हिन्दू बनेगा ना मुसलमान बनेगा
इन्सान की औलाद है इन्सान बनेगा

अच्छा है अभी तक तेरा कुछ नाम नहीं है
तुझको किसी मजहब से कोई काम नहीं है
जिस इल्म ने इंसान को तकसीम किया है
उस इल्म का तुझ □र कोई इलज़ाम नहीं है
तू बदले हुए वक्त की □हचान बनेगा

मालिक ने हर इंसान को इंसान बनाया
हमने उसे हिन्दू या मुसलमान बनाया
कुदरत ने तो बख्शी थी हमें एक ही धरती
हमने कहीं भारत कहीं इरान बनाया
जो तोड़ दे हर बांध वो तूफ़ान बनेगा

गीतकार : शकील बदायुनी , गायक : हेमंत कुमार

इन्साफ़ की डगर □े, बच्चों दिखाओ चल के
ये देश है तुम्हारा, नेता तुम्हीं हो कल के

दुनिया के रंज सहना और कुछ न मुँह से कहना
सच्चाइयों के बल □े आगे को बढ़ते रहना
रख दोगे एक दिन तुम संसार को बदल के

अ□ने हों या □राए सबके लिये हो न्याय
देखो कदम तुम्हारे हरगिज़ न डगमगाएं
रस्ते बड़े कठिन हैं चलना संभल-संभल के

इन्सानियत के सर □र इज़्ज़त का ताज रखना
तन मन भी भेंट देकर भारत की लाज रखना
जीवन नया मिलेगा अंतिम चिता में जल के

मंदिर की गंभीर उदासी से बाहर भागकर बच्चे धूल में बैठते हैं,
भगवान उन्हें खेलता देखते हैं और □ुजारी को भूल जाते हैं ।

: (रवीन्द्रनाथ टैगोर)

बच□न का किस्सा : महात्मा गाधी जी का

शिक्षा विभाग के इन्स□ेक्टर जाइल्स विद्यालय का निरीक्षण करने आए थे। उन्होंने □हली कक्षा के विद्यार्थियों को अंग्रेजी के □ांच शब्द लिखाए । उनमें एक शब्द ' केटल ' (Kettle) था। मैंने उसके हिज्जे गलत लिखे थे। शिक्षक ने अ□ने बूट की नोंक मारकर मुझे सावधान किया। लेकिन मैं क्यों सावधान होने लगा ? मुझे यह ख्याल ही नहीं हो सका कि शिक्षक मुझे □ास वाले लड़के की □ट्टी देखकर हिज्जे सुधार लेने को कहते हैं। मैने यह माना था कि शिक्षक तो यह देख रहे हैं कि हम एक-दूसरे की □ट्टी में देखकर चोरी न करें । सब लड़कों के □ांचों शब्द सही निकले और अकेला मैं बेवकूफ ठहरा शिक्षक ने मुझे मेरी बेवकूफी बाद में समझाई, लेकिन मेरे मन □र कोई असर न हुआ। मैं दूसरे लड़कों की □ट्टी में देखकर चोरी करना कभी न सीख सका ।

बालदर्शन – गिजुभाई बधेका (जन्मतिथि : 15 नवम्बर 1885)

मैं खेलूँ कहाँ ?
मैं कूदूँ कहाँ ?
मैं गाऊँ कहाँ ?
मैं किसके साथ बात करूँ ?
बोलता हूँ तो माँ को बुरा लगता है ।
खेलता हूँ तो □िता खीजते हैं ।
कूदता हूँ तो बैठ जाने को कहते हैं।
गाता हूँ तो चु□ रहने को कहते हैं।
अब आ□ ही कहिए कि मैं कहाँ जाऊँ ? क्या करूँ ?

'सो जा, नहीं तो बाबा □कड़ कर ले जाएगा।'
'खा ले, नहीं तो चोर उठा कर ले भागेगा।'
'बाघ आया !'
'बाबा आया !'
'सि□ाही आया !'
'चु□ रह, नहीं तो कमरे में बंद कर दूँगी।'
'□ढ़ने बैठ नहीं तो □िटाई करूँगी।'
जो इस तरह अ□ने बालकों को डराते हैं
वे बालकों के दुश्मन हैं।

बालक को खुद काम करने का शौक होता है।
उसे रूमाल धोने दीजिए।
उसे प्याला भरने दीजिए।
उसे फूल सजाने दीजिए।
उसे कटोरी माँजने दीजिए।
उसे मटर की फली के दाने निकालने दीजिए।
उसे □रोसने दीजिए।
बालक को सब काम खुद ही करने दीजिए।
उसकी अ□नी मर्जी से करने दीजिए।
उसकी अ□नी रीति से करने दीजिए।

बच्चों के लिए कुछ सामग्री

वेबसाइट	www.arvinguptatoys.com www.khanacademy.org www.eklavya.in www.childhelpline.org.in www.bba.org.in
किताबें	अनारको के आठ दिन नन्हां राजकुमार चीचीबाबा के भाई कबाड़ से जुगाड़ बहुरू□ गांधी □िता के □त्र □ुत्री के नाम

कहानी : ईदगाह , काबुलीबाला , हार की जीत, गिजुभाई की कहानियां, □ंचतंत्र/ईस□/जातक कथायें

निदा फाजली के चंद शेर : बच्चों □र

बच्चों के नन्हें हाथो को चांद-सितारे छूने दो
चार किताबें □ढ़कर ये भी हम जैसे हो जायेंगे

घर से मस्जिद है बहुत दूर चलो, यूँ कर लें
किसी रोते हुए बच्चे को हँसाया जाये

घास □र खेलता है इक बच्चा, □ास बैठी माँ मुस्कुराती है,
मुझको हैरत है क्यों दुनिया काबा और सोमनाथ जाती है

बच्चा एक वयस्क को तीन चीजें सिखा सकता है : बिना किसी कारण के खुश होना , हमेशा कुछ करने में व्यस्त रहना और यह जानना कि जो वो चाहता है उसे □ूरी ताकत के साथ कैसे माँगा जाये । (□ॉल कोहेलो)

छोटू के छह किस्से

1. जब भी वह स्कूल देर से □हुँचता तो मैडम क्लास में □हले से बैठे हुए बच्चों से तालियां बजवाती। शुरू में तो वह खुश होता था और घर आकर बताता था – ‘ आज मेरे लिए फिर क्लै□िंग हुई। ‘ □र अब विलंब होने □र वह डरता है : बड़ा और समझदार जो हो गया है ।
2. □हली कक्षा में □ढ रहा एक छोटा बच्चा कम्प्यूटर के □ार्टस के नाम बता रहा था : कीबोर्ड , माउस , नीटर सी□ीयू । जब मैंने उससे □ूछा कि इनकी स्□ैलिंग □ता हैं तो तुरंत बोला– “ हां सी□ीयू की □ता है ।“
3. वह अ□ने बड़े भाई के साथ एक बर्थडे □ार्टी में गया हुआ था । नाचना कूदना तो बहुत हो गया था अब उसे केक ओर खाने-□ीने की चीजों का इंतजार था । जब उसके □ड़ोसी बच्चे प्लेट में डालते हुए किसी ने कहा कि यह हॉटडॉग है तो वह डर गया और बोला –‘ हम □ंडित हैं , मीटमांस नहीं खाते ।‘ अब उसे □ता चल गया है कि यह भी चाउमीन , मोमो और □िज्जा जैसी अजब नाम वाली एक माडर्न डिश है तो मजाक से बुआ को बोलता है : ‘ बना दो कुछ भी , गरम कुत्ता और ठंडी बिल्ली भी मैं खा लूंगा ।‘
4. एक शाम वह मेरे साथ घूम रहा था । सड़क के बीचों-बीच बैठे विशालकाय जानवर का जब उसने नाम □ूछा तो मैंने बताया कि यह सांड़ है और इसे कोई लाल चीज़ दिखाओ तो यह बहुत तेज भागता है । उसने समझ लेने की मुद्रा में सिर हिला दिया और जब हम लोग डिनर कर रहे थे तो वह बोला : ‘ उसे लालमिर्च और टमाटर खिलायेंगे बहुत मजा आयेगा । ‘
5. □ेड़ के □ास कई गिलहरियां उछलकूद रहीं थी । वह भी उन्हें घ्यान देखकर अंदर से फुदक रहा था और उन्हें खिलाने क लिए बिस्कुट फेंके जा रहा था । अचानक उसकी नज़र □ेड़ों के तनों □र लिखी गिनतियों □र □ड़ी और उसने आश्चर्य दिखाते हुए □ूछा – ‘ गिलहरियों ने लिखें हैं □ेड़ों□र नम्बर ये उनके घर हैं। ‘
6. उस दिन वह स्कूल से राष्ट्रीय प्रतीकों के बारें में अ□नी मैडम से सुनकर आया था । सबको बारबार बता रहा था – ‘ □ता है नेशनल जानवर टाइगर होता है ।‘ जब मैंने □ूछा कि हमारी नेशनल चिड़िया कौन है तो उसने जबाव दिया : कौवा और मैंने भी कहानी कुछ यूं बदल दी : *कौवा बहुत प्यासा था । मटके में □ानी कम था । उसने जब मटके में कंकड़ डाले तो वह फूट गया। कौवा उदास हो गया । अचानक बरसात होने लगी। कौवा बहुत खुश हो गया और कांव-कांव करते हुए आसमान में बहुत ऊँचे उड़ गया।*

हर बच्चा दुनिया में इस संदेश के साथ आता है कि भगवान अभी मनुष्यता से निराश नहीं हुआ है	रवीन्द्र नाथ टैगोर
यदि आ□ अ□ने बच्चों को बुद्धिमान बनाना चाहते हैं तो उन्हें □रियों की कहानिया सुनाएं। यदि आ□ उन्हें और भी बुद्धिमान बनाना चाहते हैं तो उन्हें और अधिक □रियों की कहानियां सुनाएं।	अल्बट्र आइन्सटीन
बच्चा आदमी का बा□ है	विलियम वर्डसवर्थ

काकू टीवी □र कार्टून देखता रहता है और जब टीवी बंद कर दो तो मोबाइल □र गेम खेलना शुरू कर देता है । उसकी मम्मी ने उसे डांटा और समझाया - बेटा बाहर जाकर दौड़कूद वाले गेम खेला करो उससे शरीर में ताकत आती है । काकू बोला - मोबाइल □र गेम खेलने से दिमाग में ताकत आती है।

मम्मी बोली - ज्यादा मोबाइल देखने से आंखों में दर्द होता है।

काकू बोला – □र दीदी तो कहती है कि ज्यादा □ढ़ने से आंखों में दर्द होता है।

लोक मर्यादा, नवम्बर **2017:** *Postal Registration No.UP/BR-416(2015-17)/RNI No.63843/96*

बच्चे / खलील जिब्रान

तुम्हारे बच्चे तुम्हारी संतान नहीं हैं
वे तो जीवन की जिजीविषा के बेटे और बेटियां हैं
वे तुम्हारे भीतर से आये हैं
लेकिन तुम्हारे लिए नहीं आये हैं
वे तुम्हारे साथ ज़रूर हैं लेकिन तुम्हारे नहीं हैं
तुम उन्हें अ□ना प्रेम दे सकते हो,
अ□ने विचार नहीं
क्योंकि उनके विचार उनके अ□ने हैं.
तुमने उनके शरीर का निर्माण किया है ,
आत्मा का नहीं
क्योंकि उनकी आत्मा भविष्य के घर में रहती है
जहाँ तुम जा नहीं सकते, स□ने में भी नहीं.
उनके जैसे बनने की कोशिश करो
उन्हें अ□ने जैसा हरगिज़ न बनाओ
क्योंकि ज़िन्दगी □ीछे नहीं जाती
न ही अतीत से रूककर बातें करती है
तुम वे धनुष हो जिनसे
वे तीर की भांति निकले हैं
ऊ□र बैठा तीरंदाज मार्ग में
कहीं भी अनदेखा निशाना लगाता है
वह कमान को जोर से खींचता है
ताकि तीर तेजी से दूर तक जाए
उसके हाथों में थामा हुआ
तुम्हारा तीर शुभदायक हो,
क्योंकि उसे दूर तक जाने वाले तीर भाते हैं
और मज़बूत धनुष ही उसे प्रिय लगते हैं!

कविता / निरंकार देव सेवक

अगर - मगर दो भाई थे
लड़ते खूब लड़ाई थे
अगर मगर से छोटा था
मगर अगर से खोटा था
अगर मगर कुछ कहता था
मगर नहीं चु□ रहता था
बोल बीच में □ड़ता था
और अगर से लड़ता था ।
अगर एक दिन झल्लाया
गुस्से में भरकर आया
और मगर □र टूट □ड़ा
हुई खूब गुत्थमगुत्था।-
छिड़ा महाभारत भारी,
गिरीं मेज कुर्सी सारी
माँ यह सुनकर घबराई,
बेलन ले बाहर आई
दोनों के दो दो जड़कर ,
अलग दिए कर अगर मगर
खबरदार जो कभी लड़े
बंद करो यह सब झगड़े
एक ओर था अगर □ड़ा
मगर दूसरी ओर खड़ा ।

मच्छर बोला -'ब्याह करूँगा मैं तो मक्खी रानी से'
मक्खी बोली : जाजा पहले- मुँह तो धो आ पानी से!
ब्याह करूँगी मैं बेटे से धूमामल हलवाई के,
जो दिन- रात मुझे खाने को भरभर थाल मिठाई दे।

न जन की ,न वन की
न गण की ,न ढंग की
न इनकी ,न उनकी
हर महीने बात मंकी
बस मितरों के धन की
सुन लो तुम भी ि□ंकी और चंकी
रेडियो □र चल रही नौटंकी



बुक □ोस्ट



अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक □ुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
सं□ादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 22 अंक 12 | दिसम्बर 2017 | वार्षिक शुल्क : 50 रू□ये

सं□ादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9110236149)
सं□र्क
लोक आश्रम एवं □ुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय(9582724690)
T-33, ग्रीन □ार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंग□टनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

अटल बिहारी वाज□ेयी जी की कलम से

झुलसाता जेठ मास
शरद चांदनी उदास
सिसकी भरते सावन का
अंतर्घट रीत गया
एक बरस बीत गया

सीकचों मे सिमटा जग
किंतु विकल प्राण विहग
धरती से अम्बर तक
गूंज मुक्ति गीत गया
एक बरस बीत गया

□थ निहारते नयन
गिनते दिन □ल छिन
लौट कभी आएगा
मन का जो मीत गया
एक बरस बीत गया

Good Bye : 2017

मौसम / कात्यायनी

कुहरे की दीवार खड़ी है
इसके □ीछे जीवन कुड़कुड़
किए जा रहा मुर्गी जैसा ।

तगड़ी-सी इक बांग लगाओ
जाड़ा थोड़ा दूर भगाओ
जगत को नींद से जगाओ ।

साँसों से ही गर्मी फूँको
किरणों को साहस दो थोड़ा
कुहरे की दीवार हटाओ ।

□ुकार / गजानन माधव मुक्तिबोध

ऐ इंसानों , ओस न चाटो
आंधी के झूले □र झूलो
आग बबूला बनकर फूलो
कुरबानी करने को झूमो
लाल सबेरे का मुंह चूमो
अ□ने हाथों □र्वत काटो
□थ की नदियां खींच निकालो
जीवन □ीकर प्यास बुझा लो
रोटी तुमको राम न देगा!
वेद तुम्हारा काम न देगा
जो रोटी का युद्ध करेगा
वह रोटी को आ□ वरेगा !

जो डलहौज़ी न कर □ाया वो ये हुक़्क़ाम कर देंगे
कमीशन दो तो हिन्दोस्तान को नीलाम कर देंगे
ये बन्दे-मातरम का गीत गाते हैं सुबह उठकर
मगर बाज़ार में चीज़ों का दुगुना दाम कर देंगे (अदम गोंडवी)

लोकमर्यादा के □राने साथी केदारनाथ जी को उनके लघुकथा संग्रह : " जिन्दा है मन्टो " : के लिए भारतीय रेलवे ने मुंशी प्रेमचंद □रस्कार से सम्मानित किया है । इसके लिए समस्त लोकमर्यादा □रिवार की तरफ से उनको बधाई और □ाठकों के लिए प्रस्तुत हैं उनकी इस किताब की दो कहानियां :

1. ऑड- इवन

" रुकिए! आ□ने गाड़ी □र ये कैसा नंबर प्लेट लगा रखा है। गाड़ी की नंबर प्लेट लिखी होनी चाहिए। आ□का चालान कटेगा। "

' लेकिन साहब नंबर प्लेट तो है न ! '

" अबे ! आज ऑड दिन है, तू इवन नंबर की गाड़ी सड़क □ चला रहा है। ये तो उ□र के आदेश हैं।"

' साहब! आ□ ही कोर्ट हैं आ□ ही दलील हैं। ये लीजिये साहब। '

उसने □ांच सौ का नोट जेब के हवाले कर दिया। □लिस वाला झुका, छह को घुमाया और नौ बनाया।

" ओए! गाड़ी की नंबर प्लेट सही करवा लेना आज ही। "

इंस□ेक्टर की तरफ देखते हुए वह मुस्कुराया।

गाड़ी वाला □द्रह सौ बचाने की खुशी में नौ दो ग्यारह हो लिया प्रदूषण फैलाते हुए ।

2. अल्लाह = भगवान

उधर मस्जिद की अजान का समय हुआ, इधर □ंडित जी ने भी भों□ू का वॉल्यूम खोल दिया । ये चुहल दोनों के बीच बहुत होती थी । कस्बे भर में इस बात की चर्चा होती। दोनों ही ओर बराबर का मुकाबला था।

□ंडित जब भी मस्जिद के सामने से निकलता मस्जिद के सामने सिर झुका लेता था और मौलवी साहब जब मंदिर के सामने से निकलते खुदा को सलाम बजाते हुए निकलते। न कभी □ंडित ने मस्जिद में कदम रखा और न मौलवी साहब ने कभी मंदिर में।

उस रोज़ बहुत बारिश हुई और □ंडित और मौलवी साहब दोनों ही भीगने से बीमार हो गये। गांव में एक ही डॉक्टर था। उसने भी एक ही आले से दोनों का बुखार ना□ा और दोनो को दवा भी दे दी। लेकिन दोनों की तबियत ठीक न हुई और दोनों ही अ□नी देह छोड़ गये।

दोनों की आत्मा शरीर से जुदा हुई तो उन्हें अ□ने वास्तविक स्वरु□ का □ता चला। दोनों झक सफेद और प्रकाश से भरे हुए थे। एक दूसरे को बड़े ही प्यार से गले मिले और अ□नी-अ□नी मंज़िल के रास्ते □र चल □ड़े। कुछ समय बाद दोनों एक ही दरवाज़े □र खड़े हुए थे। दोनों आश्चर्यचकित देखने लगे एक दूसरे को।

दरवाज़े □र साफ़-साफ़ लिखा था.... " अल्लाह =भगवान । "

आओ गुनगुनायें / असद भो□ाली (फिल्म : हम सब उस्ताद हैं)

प्यार बाँटते चलो प्यार बाँटते चलो
क्या हिन्दू क्या मुसलमाँ हम सब हैं भाई-भाई

प्यार है ज़िन्दगी की निशानी ये बुजुर्गों का कहना है यारों
एक ही साज़ के तार हैं सब हमको मिलजुल के रहना है यारों
सोचो कल क्या थे देखो आज क्या हो गये
तुमको ले ना डूबे कहीं अ□नी ये लड़ाई

राम ये है तो रहमान तुम हो ये है करतार तो जॉन तुम हो
नाम कुछ हो मगर ये ना भूलो सबसे □हले तो इन्सान तुम हो
ऐ नन्हें शहज़ादों ऐ कल के नेताओं
तुमसे हमने क्या-क्या उम्मीदें हैं लगाईं

दिसम्बर की रात में

जलते अलाव को देखकर

डरें नहीं राजन !

लोग ठंड भगा रहे हैं

अंधेरा नहीं

(निरंजन श्रोत्रिय)

कविता / आलोक सक्सेना

हमने बनाए यदि अजंता-एलोरा- कोणार्क
तो उन्होंनें बनाए ताजमहल, कुतुबमीनार,चार मीनार
हमने दिए कालिदास,बाणभट्ट, रवीन्द्रनाथ
तो उन्होंने दिए खुसरो, गालिब,फिराक
हमने दिए जयदेव, कुमार गंधर्व,भीमसेन जोशी,जसराज
तो उन्होंने भी दिए
बड़े गुलाम अली खान, बिस्मिल्ला खान,डागर बन्धु
हमने दिए सहगल, हेमंत,मन्ना, लता
तो उन्होंनें भी दिए रफी, नूरजहां, नौशाद
हमने दिए :
अवनींद्रनाथ, नंदलाल बसु, रवि वर्मा , अमृता शेरगिल
तो उन्होंनें भी दिए : हुसैन,रजा, आरा
सच है कि साड़ियां हमारे बनारस की है
लेकिन तार बुने है उन्होंने
मुरादाबाद हमारे ही देश का है; उसके बर्तन भी हमारे
लेकिन उन □र उकेरी गई नक्काशी
उन्हीं की नन्हीं उंगलियों का कमाल है
फिरोजाबाद की कांच की चूड़ियां
हमारी मांओं- बहनों की कलाइयों में खनकती हैं
लेकिन बनती है उन्हीं की भट्टियों में
गजल गाते होंगें हमारे जगजीत सिंह
गजल आई यहां उन्हीं के साथ अरब से, फारस से
और जहां तक बात है
देश की आजादी की या शहादत की,
तो हमारे तात्या,लक्ष्मी ,मंगल □ांडे
गांधी, नेहरु, सुभाष
भगत सिह, चन्द्रशेखर, रामप्रसाद के साथ ही
खड़े है उनके भी
जफर, टी□,बेगम हजरतमहल
अबुल कलाम, अशफाक, अब्दुल हमीद

अंधे की लालटेन / लेव तोल्सतोय

अँधेरी रात में एक अंधा सड़क □र जा रहा था। उसके हाथ में एक लालटेन थी और सिर □र एक मिट्टी का घड़ा। एक राहगीर ने उससे □छा, 'अरे मूर्ख, तेरे लिए क्या दिन और क्या रात। दोनों एक से हैं। फिर, यह लालटेन तुझे किसलिए चाहिए?'

अंधे ने उसे उत्तर दिया, 'यह लालटेन मेरे लिए नहीं, तेरे लिए जरूरी है कि रात के अँधेरे में मुझसे टकरा कर कहीं तू मेरा मिट्टी का यह घड़ा न गिरा दे।'

लोककथा : उम्र का हिसाब

भगवान सभी प्राणियों को उम्र बांट रहे थे। इंसान सबसे अंत में □हुँचा उसे केवल □च्चीस साल की उम्र मिली । उसने शिकायत की तो भगवान ने कहा- बाकी प्राणियों से बात करके देख लो, जो तुम्हें अ□नी उम्र का कुछ हिस्सा देना चाहे, उससे ले लो। इंसान ने गधे, कुत्ते और बंदर से □च्चीस-□च्चीस साल मांग कर ले लिए। इसलिए इंसान जिंदगी के □हले □च्चीस साल आदमी की तरह जीता है...फिर शादी करता है और अगले □च्चीस साल गधे की कमरतोड़ मेहनत करता है फिर उसके बच्चे जवान हो जाते हैं और अब वो घर की रखवाली करते हुए गुज़ारता है खाने को जो दे दिया जाता है, वही खाता है... और जब वह बूढ़ा हो जाता है तो अंतिम □ारी वह बंदर की तरह गुज़ारता है...एक बेटे या बेटी के घर से दूसरे बेटे या बेटी के घर □रिक्रमा करते हुए, अ□ने □ोते-□ोतियों, नाती-नातियों का अनोखी हरकतों से दिल बहलाते हुए ।

निजता का अधिकार (Right to Privacy) : सुप्रीम कोर्ट का अहम फैसला - 24 अगस्त 2017

- यह बुनियादी व कुदरती हक है और संविधान के अनुच्छेद 21 का ही हिस्सा है ।
- क्या खाये -क्या □हनें-क्या देखें -क्या लिखें और किससे संबध बनाए : यह सरकार तय नहीं करेगी।
- बाथरुम और बैडरुम में सरकार तांक-झांक नहीं करा सकती ।
- इस हक की हद राष्ट्रीय सुरक्षा, सामाजिक मर्यादा और दूसरों की निजता के हनन से तय होगा ।
- किसी व्यक्ति का निजी डाटा शेयर/लीक नहीं किया जा सकता ।

झोला / संजीबा

मित्रो ! मुझे क्या
मैं तो
झोला उठा के चल दूंगा,
अरे,
ऐसे कैसे चल दोगे-
जाते वक्त
तुम्हारे झोले की
तलाशी ली जाएगी,
जनता □र उछाले गए
जुमलों का
तुमसे हिसाब लिया जाएगा,
तुमसे □छा जाएगा
नोटबंदी में मरे लोगों का कसूर
और अंत मे
जन लोक□ाल कानून
न बनाने के लिए
तुम्हारी नीयत को
आधार से लिंक करके
भ्रष्टाचारियों के साथ
खींसे नि□ोरते हुए
ली जाएगी.......
तुम्हारी सेल्फी

फ़ासिस्ट / देवी प्रसाद मिश्र

मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि वह मनुष्य है
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि वह जनप्रतिनिधि है
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि
उसके □ास आधार-कार्ड है
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि वह शाकाहारी है
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि मुद्दा विकास है
(मैंने बिनास सुना)
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि उसके □ास
तीस फ़ीसदी का बहुमत है
सत्तर फ़ीसदी के अल□मत की तुलना में,
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा कि गांधी को हमने नहीं मारा
हममें से किसी ने उन □र गोली चला दी,
मैंने कहा कि आ□ फ़ासिस्ट हैं
तो उसने कहा
कि अब जो कुछ हैं हमीं हैं!

चुनावी फुलझडी

अंधभक्तों ने तो गुजरात चुनाव में हद ही कर दी ! शमशानों और कब्रिस्तानों की दीवारों □र □ोस्टर चि□का कर आ गए : " बीजे□ी आ रही हैं " !



राज ठाकरे का एक कार्टून

बुक □ोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक □ुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। सं□ादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 01 | **जनवरी 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रू□ये

सं□ादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9110236149)
सं□र्क
लोक आश्रम एवं □ुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9582724690)
T-33, ग्रीन □ार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंग□टनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

स्याह रात लेती नहीं है नाम ढलने का
यही तो वक्त है सूरज तेरे निकलने का

नया साल / वीरेंद्र जैन

शाम वही थी सुबह वही है : नया नया क्या है
दीवारों □र बस कलैंडर बदला बदला है.

उजड़ी गली , उबलती नाली , कच्चे कच्चे घर
कितना हुआ विकास लिखा है सिर्फ □ोस्टर □र
□ोखर नायक के चरित्र-सा गंदला-गंदला है
दीवारों □र बस कलैंडर बदला बदला है.

दुनिया वही, वही दुनिया की है दुनियादारी
सुखदुख वही, वही जीवन की है मारामारी
लूट□ाट - चोरी - मक्कारी - धोखा - घ□ला है
दीवारों □र बस कलैंडर बदला बदला है.

शाम खुशी लाया खरीदकर ओढ-ओढ कर जी
किंतु सुबह ने शबनम-सी चादर समेट रख दी
सजा प्लास्टिक के फूलों से हर इक गमला है
दीवारों □र बस कलैंडर बदला बदला है.



लोकमर्यादा के सभी दोस्तों को नववर्ष की शुभकामनायें

साल 2018 का कलैंडर

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें । जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	जनवरी अक्तूबर	मई	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर	अप्रैल जुलाई
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26 +0) / 7 > शेष - 5 = शुक्रवार

15 अगस्त : (15 +2) / 7 > शेष - 3 = बुधवार

2 अक्तूबर : (2 +0) / 7 > शेष - 2 = मंगलवार

गाफ़िल / जसबीर चावला

भेड़ बच्चे ने माँ से कहा : ' नींद नही आती ' ।
माँ बोली : " आ जायेगी तू बिरादरी की भेड़ें गिन " ।
बच्चे ने आंखे मूंदी , भेड़ें गिनता रहा ।

भेड़िया आ गया !

फैसला होता है
नेकी ओ बदी का हरदम
दिल को इस सीने में
छोटी-सी अदालत समझिये

एक बार एक गांव के मुखिया ने ऐलान किया कि गांव के सारे मक़ानों को तोड़कर वो सबके लिए संगमरमर के घर बनायेगा। अगले दिन बुलडोज़र चला और गांव हो गया ध्वस्त। कुछ लोग खुश थे कि चलो संगमरमर का घर मिलेगा रहने को ।

लेकिन उस आदमी के पास न तो संगमरमर था और न ही मिस्त्री। लोग तंबू डालकर रहने लगे। दस दिन बीते, पचास दिन बीते, किसी का घर नहीं बना। लोगों ने जब घुड़की दी तो मुखिया और मोहलत मांगने लगा।

आख़िर में सौ दिन बाद उस आदमी ने सबको कहा कि बाहर धूप में घूमने से विटामिन डी मिलती है। ये स्वास्थ्य के लिए बहुत फ़ायदेमंद है। हर किसी को विटामिन डी लेनी चाहिए। लोग जैसे ही मक़ान के बारे में पूछते, आदमी झट से विटामिन डी के फ़ायदे गिनाने लगता। क़िस्सा ख़त्म ।

सब समझ गए कि संगमरमर के घर के चक्कर में अच्छे भले मकान से अब तंबू में रहना पड़ेगा.

पच्चीस साल पहले की कविता : अयोध्या / कुंवर नारायण (दिवंगत- 15 नवम्बर 2017)

हे राम,
जीवन एक कटु यथार्थ है
और तुम एक महाकाव्य !

तुम्हारे बस की नहीं
उस अविवेक पर विजय
जिसके दस बीस नहीं
अब लाखों सर - लाखों हाथ हैं,
और विभीषण भी अब
न जाने किसके साथ है.

इससे बड़ा क्या हो सकता है
हमारा दुर्भाग्य
एक विवादित स्थल में सिमट कर
रह गया तुम्हारा साम्राज्य

अयोध्या इस समय तुम्हारी अयोध्या नहीं
योद्धाओं की लंका है,
'मानस' तुम्हारा ' चरित ' नहीं
चुनाव का डंका है !

हे राम, कहां यह समय
कहां तुम्हारा त्रेता युग,
कहां तुम मर्यादा पुरुषोत्तम
कहां यह नेता-युग !

सविनय निवेदन है प्रभु कि लौट जाओ
किसी पुरान - किसी धर्मग्रन्थ में
सकुशल सपत्नीक....
अबके जंगल वो जंगल नहीं
जिनमें घूमा करते थे बाल्मीक !

भारत ही ऐसा देश है जहाँ मुसलमानों को हमेशा अपनी देशभक्ति का सबूत देना पड़ता है, शूद्र को अपनी क़ाबलियत का और औरतों को अपने चरित्र का ।

शब्द मसीहा (केदारनाथ) की कलम से

ये उनकी चाल हैं , नसीबों का इसे नाम न दो
दो हाथ सभी को बख्शे, कोई बाँटे कोई बटोरे है.

जीत लेंगे तख़्त और बन जायेंगे फिर रहनुमा
है जीत सच्ची तभी जब मजलूम रोना छोड़ देंगे.

तीन लघुकथायें

1. आशियाना / सुरेश सौरभ

शहर में अचानक आये एक नये कुत्ते से शहर बोला : “तुम यहाँ क्यों आए हो?”

कुत्ता- ‘क्योंकि वहां के लोगों ने मीट खाना बंद कर दिया था इसलिए यहाँ आया हूं।’

“तुम □राने शहर लौट जाओ। ”

कुत्ता - ‘क्यों’?’

“क्योंकि यहाँ लोग मांस नहीं खाते ,□र एक दूसरे का खून □ीते हैं, गोलियाँ खाते हैं, बम खाते हैं ,कभी हिन्दू के नाम ,कभी मुसलमान के नाम नेता यहाँ रोज दंगे भड़काते हैं।”

कुत्ता – ‘ठीक है मैं जा रहा हूँ - जहाँ जान □र ही बन आए, वहाँ मुझे एक □ल नहीं रुकना। मैं उसी शहर जा रहा हूँ जहाँ से आया हूं वहाँ लोग मीट खाना तो बंद कर चुके हैं, □र बेज़ुबानों को रोटी देना नहीं भूलते।’

2. तार /सुरेश सौरभ

□ति जैसे ही दफ्तर से लौटा , □त्नी फौरन चाय-□ानी लेकर आ गई। □ति बोला - “ तीस साल हो गए हमारी शादी को , अगर कभी देर-सबेर भी हो जाए, तो तुम उसी समय चाय-□ानी तैयार रखती हो , उधर बहू है अगर बेटा दस मिनट भी लेट हो जाए ,तो फोन कर-करके □रा घर सिर □र उठा लेती है, □र तुम कैसे जान जाती हो मेरे आने का सही समय । ”

□त्नी- ‘जैसे तुमने अभी मेरी आहट जान ली वैसे मैं भी तुम्हारी आहट □हचान लेती हूँ । हमारा प्रेम उस जमाने का है,जब मोबाइल नहीं था। मोबाइल के बेतार से बड़े हृदय के तार हैं, बहू इस जमाने की है। मैं उस जमाने की हूँ, अब जमाना बदला है तो प्रेम के तार भी बदल गए है।’

3. भय /हरनाम शर्मा

रामप्रसाद □ल्लेदार के □ते ने बहुत जिद की। वह कहीं से चॉक का टुकड़ा और छोटी–सी □ेंसिल ले आया। कहने लगा - “मैं भी स्कूल जाऊँगा। मुझे किताब दिलाओ। कॉ□ी लाओ, बस्ता लाओ।”

रामप्रसाद इन बातों को रोज अनसुना कर देता है। वह जब भी सौरभ के भारी बस्ते को अ□ने कन्धे □र लादता है तो सोचता है कि अ□ने □ते की □ढ़ाई के लिए इतना सामान कहां से जुटाएगा और □ता ऐसा है कि उस □र स्कूल जाने की खब्त सवार है।

रामप्रसाद ने झल्लाकर कई बार □ते को मारा–□ीटा भी लेकिन दिन–प्रतिदिन □ता उद्दण्ड होता जा रहा है। जब भी रामप्रसाद सौरभ को बस से उतारता है, उसके बस्ते को उठाता है तो □ता उस भारी बस्ते □र झ□टता है , किताब–कॉ□ी निकालने के लिए ।अब तो रामप्रसाद को भय लगने लगा है कि किसी दिन उसकी गैरहाजिरी में उसका □ता सौरभ के बस्ते को ही न ले उड़े।

बात तो सही है भई

- गति से ज्यादा महत्व□र्ण है दिशा
- सीखना और सिखाना ही जिंदगी है
- समझने से ज्यादा जरूरी है समझना
- खुला दिमाग और ख्ला दिल दोनों ही जरूरी हैं
- एकाग्रता और संयम से कार्य बेहतर होता है
- फर्ज □हले हक बाद में
- उ□देश से ज्यादा असरकारी है उदाहरण
- प्रसार और अभ्यास ही विकास है
- आशा और विश्वास ही जीवन के आधार हैं
- सीधा रास्ता ही सहज और सरल होता है

संतोष गरीबो को अमीर बना देता है और असंतोष अमीरों को गरीब

हार और जीत हमारी सेच □र निर्भर है जा मान ली तो हार और ठान लिया तो जीत

□ैसे से आ□ ण्क शानदार कुत्ता खरीद सकते हैं लेकिन केवल प्यार ही उससे □ंछ हिलवा सकता है

कवित / मैथिलीशरण गुप्त

कुछ काम करो कुछ काम करो
जग में रह के निज नाम करो
यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो
कुछ तो उ□युक्त करो तन को
नर हो , न निराश करो मन को.

संभलो कि सुयोग न जाए चला
कब व्यर्थ हुआ सदु□ाय भला
समझो जग को न निरा स□ना
□थ आ□ प्रशस्त करो अ□ना
अखिलेश्वर है अवलम्बन को
नर हो , न निराश करो मन को.

जब प्राप्त तुम्हें सब तत्व यहां
फिर जा सकता वह सत्व कहां
तुम स्वत्व सुधा रस □ान करो
उठ के अमरत्व विधान करो
दवरू□ रहो भव कानन को
नर हो , न निराश करो मन को.

निज गौरव का नित ज्ञान रहे
हम भी कुछ हैं यह ध्यान रहे
मरणोत्तर गुंजित गान रहे
सब जाय अभी □र मान रहे
कुछ हो न तजो निज साधन को
नर हो , न निराश करो मन को.

26 जनवरी : कार्टूनिस्ट की नजर से





तब थे : मकान कच्चे रिश्ते □क्के
अब हैं : मकान □क्के रिश्ते कच्चे

आओ गुनगुनायें/साहिर लुधियानवी
(शशि क□र : फिल्म - काला □त्थर)

इक रास्ता है ज़िन्दगी
जो थम गए तो कुछ नहीं
ये क़दम किसी मुक़ाम □
जो थम गए तो कुछ नहीं
जाते हुए क़दमों से
आते हुए क़दमों से
भरी रहेगी रहगुज़र
जो हम गए तो कुछ नहीं

बुक □ोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक □ुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। सं□ादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 02 | **फरवरी 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रू□ये

सं□ादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9110236149)
सं□र्क
लोक आश्रम एवं □ुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9582724690)
T-33, ग्रीन □ार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंग□टनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

भ्रम / खलील जिब्रान

एक दिन आंख ने कहा : देखो इन घाटियों के □ार नीली धुंध से ढके □हाड़ कितने सुन्दर हैं।

कान ने ध्यान से सुना और कहा : कहां हैं □हाड़ ? मुझे तो सुनाई नहीं देते।

हाथ ने कहा : मेरा इसे छूकर महसूस करने का प्रयास व्यर्थ जा रहा ह□। मुझे तो कोई □हाड़ मालूम नहीं होता।

नाक ने कहा : कोई □हाड़ नहीं ह□, नाक ने कहा : कोई □हाड़-वहाड़ नहीं ह□ मुझे इसकी गंध ही महसूस नहीं हो रही ह□।

तभी आंख दूसरी ओर देखने लगी ।

आंख के इस अनोखे भ्रम के बारे में
वे सब आ□स में चर्चा करने लगे
और सबने एक सुर में कहा :
आंख के साथ जरूर कुछ गड़बड़ ह□।

लड़ता रहूँगा
बढ़ता रहूँगा
यूँ ही सीढ़ियां
चढ़ता रहूँगा
स□ने नये मैं
गढ़ते रहूँगा

(मयंक शर्मा)

सुबह उठ कर देखा तो आकाश
लाल, □ीले, सिंदूरी और गेरुए रंगों से
रँग गया था,
‘ मजा आ गया आकाश हिंदू हो गया ह□‘
: □ड़ोसी ने चिल्लाकर कहा,
“ अभी तो और मजा आएगा' “ : मैंने कहा :
“ बारिश आने दीजिए
सारी धरती मुसलमान हो जाएगी । “

दुनिया की सबसे खूबसूरत चीजें न तो देखी जा सकती हैं और न ही छुई जा सकती हैं । उन्हें तो बस दिल से ही महसूस किया जा सकता ह□। (हेलेन केलर)

जब मैं निराश होता हूं, तो मैं याद करता हूं कि इतिहास में हमेशा ही सत्य और प्रेम की विजय हुई ह । यहां तानाशाह और हत्यारे भी रहे और कुछ समय के लिए वे अ□राजेय लगे लेकिन अंत में वे हमेशा ही धराशायी हुए हैं । (महात्मा गांधी)

“कौन था ?” :उसने अँगीठी की ओर हाथ फैलाकर तापते हुए पूछा ।

‘वही, सामने वालों के यहाँ से‘- पत्नी ने कुढ़कर सुशीला की नकल उतारी- “बहन, रजाई दे दो, इनके दोस्त आए हैं।” फिर रजाई ओढ़ते हुए बड़बड़ाई- ‘इन्हें रोज़-रोज़ रजाई माँगते शर्म नहीं आती। मैंने तो साफ मना कर दिया- आज हमारे यहाँ भी कोई आने वाला है।‘

“ठीक किया।” :वह भी रजाई में दुबकते हुए बोला : “इन लोगों का यही इलाज है.....बहुत ठंड है।”

‘मेरे अपने हाथ-पैर सुन्न हुए जा रहे हैं।‘- पत्नी ने अपनी चारपाई को दहकती अँगीठी के और नज़दीक घसीटते हुए कहा।

“रजाई तो जैसे बिल्कुल बर्फ हो रही है, नींद आये भी तो कैसे! “: वह करवट बदलते हुए बोला।

‘नींद का तो पता ही नहीं है।‘- पत्नी ने कहा:‘इस ठंड में मेरी रजाई भी बेअसर सी हो गई है।‘

जब काफी देर तक नींद नहीं आई तो वे दोनों उठकर बैठ गए और अँगीठी पर हाथ तापने लगे।

“एक बात कहूँ, बुरा तो नहीं मानोगी?”: पति ने कहा।

‘कैसी बात करते हो ? ’

“आज जबर्दस्त ठंड है, सामने वालों के यहाँ मेहमान भी आए हैं। ऐसे में रजाई के बगैर काफी परेशानी हो रही होगी।”

‘हाँ, तो?‘उसने आशाभरी नज़रों से पति की ओर देखा ।

“मैं सोच रहा था.......मेरा मतलब यह था कि....हमारे यहाँ एक रजाई फालतू ही तो पड़ी है।”

‘तुमने तो मेरे मन की बात कह दी, एक दिन के इस्तेमाल से रजाई घिस थोड़े ही जाएगी ‘- वह उछलकर खड़ी हो गई –‘मैं अभी सुशीला को रजाई दे आती हूँ।‘

वह सुशीला को रजाई देकर लौटी तो उसने हैरानी से देखा कि अब वह उसी ठंडी रजाई में घोड़े बेचकर सो रहा था । वह भी जम्हाइयाँ लेती हुई अपने बिस्तर में घुस गई । उसे सुखद आश्चर्य हुआ रजाई काफी गर्म थी।

विश्व पुस्तक मेला - 2018 से :कुछ चुनिंदा किताबें

#	*किताब का नाम*	*लेखक*	*प्रकाशन*
1.	गुजरात फाइल्स लीपापोती का पर्दाफाश	राना अय्यूब	गुलमोहर
2.	बामियान में बुद्ध	राजेन्द्र राजन	साहित्य भंडार
3.	किशन पटनायक आत्म और कथ्य	संपादन अशोक सेकसरिया एवं संजय भारती	रोशनाई
4.	किकाए, विनाश और विकल्प	सच्चिदानंद सिन्हा	रोशनाई
5.	गुजरात पाकिस्तान से गुजरात हिन्दुस्तान	कृष्णा सोबती	राजकमल
6.	अंधविश्वास उन्मूलन	नरेंद्र दाभोलकर	राजकमल
7.	एक सच्ची-झूठी गाथा	अलका सरावगी	राजकमल
8.	हिंदुत्व की राजनीति	राजकिशोर	वाणी
9.	कविता में दिल्ली	चयन/संपादन- राधेश्याम तिवारी	साहित्य अकादमी
10.	महात्मा गाँधी के विचार	आर.के.प्रभु यू.आर.राव	NBT

जो व्यक्ति अच्छी पुस्तकें नहीं पढ़ता,जो व्यक्ति अच्छी पुस्तकें नहीं पढ़ता वह उस व्यक्ति से किसी प्रकार भिन्न नहीं जो पढ़ ही नहीं सकता।

कवितायें राजेंद्र राजन की बहुचर्चित किताब : ***बामियान में बुद्ध*** : से

श्रेय

□त्थर अगर तेरहवें प्रहार में टूटा
तो इसलिए टूटा
कि उस □र बारह प्रहार हो चुके थे।
तेरहवां प्रहार करने वाले को मिला
□त्थर तोड़ने का सारा श्रेय।
कौन जानता ह□
बाकी बारह प्रहार किसने किए थे।

□श्चात्ता□

महान होने के लिए
जितनी ज्यादा सीढ़ियां मैंने चढ़ीं
उतनी ही ज्यादा क्रूरताएं मैंने कीं
ज्ञानी होने के लिए
जितनी ज्यादा □ोथियां मैंने □ढ़ीं
उतनी ही ज्यादा मूर्खताएं मैंने कीं
बहादुर होने के लिए
जितनी ज्यादा लड़ाइयां मैंने लड़ीं
उतनी ही ज्यादा कायरताएं मैंने कीं।
ओह, यह मैंने क्या किया
मुझे तो सीधे रास्ते जाना था !

सबूत देते रहना

नागरिक होने की नियति ह□
□र हुक्मरानों की बात कुछ और ह□
वे जो भी कहते हैं
चु□चा□ मान लो
हुक्मरान सबूत नहीं देते
सबूत नागरिकों को देने □ड़ते हैं

□ेड़

छुट□न में ऐसा होता था अकसर
कि कोई टोके
कि फल के साथ ही
तुमने खा लिया ह□उसका बीज
इसलिए □ेड़ उगेगा तुम्हारे भीतर।
मेरे भीतर
□ेड़ उगा या नहीं
□ता नहीं,
क्योंकि मैंने किसी को कभी
न छाया दी
न फल
न वसंत की आहट।
लेकिन आज
जब मैंने एक जवान □ेड़ को कटते देखा
तो मैंने अ□ने भीतर सुनी
एक हरी भरी चीख।
एक डरी डरी चीख
मेरे भीतर से निकली।
मेरी चीख लोगों ने सुनी या नहीं
□ता नहीं,
क्योंकि लोगों के भीतर
मैं □ेड़ की तरह उगा नहीं,
क्योंकि मैंने किसी को कभी
न छाया दी
न फल
न वसंत की आहट।

बात तो सही ह□भई

जीवन में किसी को रुलाकर हवन भी करोगे तो कोई फायदा नहीं और अगर हर रोज किसी एक इंसान को हंसा दिया तो अगरबत्ती जलाने की भी जरूरत नहीं।

□ैसा अगर जेब में हो तो सबसे बड़ी ताकत और अगर दिमाग में हो तो सबसे बड़ी कमजोरी ।

जिंदगी में आ□ जो करना चाहते हैं वो जरूर कीजिए यह मत सोचिए कि लोग क्या कहेंगे? क्योंकि लोग तो तब भी कुछ कहते हैं कि जब आ□ कुछ नहीं करते।

महत्व□ूर्ण यह नहीं ह□कि आ□की उम्र क्या ह, **महत्व□ूर्ण यह नहीं ह□कि आ□की उम्र क्या ह,** महत्व□ूर्ण यह ह□कि आ□ किस उम्र की सोच रखते हैं ।

धरती ह□□र कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं ह□जिसकी कोई समस्या न हो और धरती □र कोई समस्या ऐसी नहीं ह□जिसका कोई समाधान न हो।

न्याय की सर्वोच्च देवी/ जसवीर चावला

न्याय की देवी की आँखे खुली थी
न्याय नें प्रतिरोध किया
न्याय रोया
न्याय ने कहा न्याय करो
अन्याय दूर करो
न्याय ने कहे से ज्यादा अनकहा कहा
मंदिर के कँगूरों ने कहा : न्याय होगा
पैरोकारों ने कहा : न्याय होगा
दिशाओं ने कहा : न्याय होगा
न्याय को न्याय मिलेगा
देवी की आँखो की पट्टी
कस के बाँधी जायेगी
देवी पट्टी नहीं हटायेगी
न्याय हुआ
बुहारी से विवाद
दरी के नीचे खिसका दिया
न्याय अभी संभावना है।

न्याय/ विश्वनाथ प्रसाद तिवारी

जुर्म साबित नहीं हुआ
यह सबसे बड़ा जुर्म है

न्यायाधीश बार-बार चश्मा लगाता
बार-बार पन्ने पलटता
बार-बार मेज ठोंकता

न्याय अंधा होता है
न्याय बहरा होता है
न्याय हृदयहीन होता है

न्याय का अर्थ होता है राज्यादेश
अर्थात राज्यादेश का अर्थ होता है न्याय

न्यायाधीश बुदबुदाता है।



बुक पोस्ट

शासन का घूंसा किसी बड़ी और पुष्ठ पीठ पर उठता तो है पर न जाने किस चमत्कार से बड़ी पीठ खिसक जाती है और किसी दुर्बल पीठ पर घूंसा पड़ जाता है। (हरिशंकर परसाई)

सफाई का दर्शन / खलील जिब्रान

दार्शनिक ने गली के सफाईकर्मी से कहा – " मुझे तुम पर दया आती ह,दार्शनिक ने गली के सफाईकर्मी से कहा -' मुझे तुम पर दया आती है। तुम्हारा काम बहुत ही गंदा है। '
मेहतर ने कहा : " शुक्रिया जनाब, लेकिन आप क्या करते हैं ? ''
जवाब में दार्शनिक ने कहा – ' मैं मनुष्य के मस्तिष्क, उसके कर्मों और उसकी इच्छाओं का अध्ययन करता हूँ। '
तब मेहतर ने गली की सफाई जारी रखते हुए मुस्कराकर कहा : '' मुझे भी आप पर तरस आता है। ''

यूं असर डाला है मतलबी लोगों ने दुनिया पर
हाल भी पूछो तो लोग समझते हैं कि कोई **काम होगा।**

शोर यूं ही न परिंदों ने मचाया होगा,
कोई जंगल की तरफ शहर से आया होगा।
(कैफ़ी आजमी)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 03 | **मार्च 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9110236149)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

8 मार्च के मौके पर *मुनव्वर राना* के **आठ अशआर**

मैंने रोते हुए पोंछे थे किसी दिन आँसू
मुद्दतों माँ ने नहीं धोया दुपट्टा अपना

लबों पे उसके कभी बद्दुआ नहीं होती
बस एक माँ है जो मुझसे ख़फ़ा नहीं होती

इस तरह मेरे गुनाहों को वो धो देती है
माँ बहुत गुस्से में होती है तो रो देती है

खाने की चीज़ें माँ ने जो भेजी हैं गाँव से
बासी भी हो गई मगर लज़्ज़त वही रही

मेरी ख़्वाहिश है कि मैं फिर से फ़रिश्ता हो जाऊँ
माँ से इस तरह लिपट जाऊँ कि बच्चा हो जाऊँ

किसी को घर मिला हिस्से में या कोई दुकाँ आई
मैं घर में सब से छोटा था मेरे हिस्से में माँ आई

अभी ज़िन्दा है माँ मेरी मुझे कुछ भी नहीं होगा
मैं जब घर से निकलता हूँ दुआ भी साथ चलती है

चलती फिरती आँखों से अज़ाँ देखी है
मैंने जन्नत तो नहीं देखी माँ देखी है

वह उष्मा है
वह ऊर्जा है
प्रकृति है
पृथ्वी है
क्यूंकि वही तो
आधी दुनिया और
पूरी धरती है
(शरद सिंह)

नारी तुम केवल श्रद्धा हो
विश्वास रजत नग पग तल में
पीयूष स्रोत सी बहा करो
जीवन के सुन्दर समतल में
(जयशंकर प्रसाद)

God could not be everywhere that is why he made mothers

एक नहीं दो-दो मात्राएँ
नर से भारी है नारी ।
(गोपाल प्रसाद व्यास)

लड़का-लडकी एक समान
दोनो ही तो है इंसान !
(राघव शर्मा)

दो लघुकथायें/ शिखा कौशिक 'नूतन'

विवाह का उद्देश्य

स्थानीय विषयों से अंतराष्ट्रीय मुद्दों तक बात करते-करते दोनों अपने अपने दादा-परदादा के विषय में बताने लगे । अरुण बोला - " पता है अनिल ..मेरे दादा जी ने तीन विवाह किये और तीनों बार अलग-अलग उद्देश्य से ! पहला विवाह उनका इक्कीस वर्ष की आयु में हुआ जिसका उद्देश्य था : वंश-वृद्धि । इस विवाह से उनके मेरे पिता जी समेत पांच पुत्र हुए पर दुर्भाग्यवश पांचवी संतान के प्रसव के समय पहली दादी चल बसी । अब दुधमुंहे बच्चे और अन्य बच्चों की परवरिश कैसे हो इसीलिए घर-बार सँभालने हेतु बत्तीस वर्ष की आयु में दादा जी का दूसरा विवाह हुआ । यह विवाह पैंतीस वर्ष चला । दूसरी दादी से और कोई संतान नहीं हुई पर उन्होंने पिता जी समेत सभी बच्चों को पाल-पोसकर काबिल बनाया और पोते-पोतियों से भरे घर-बार को देखकर इस दुनिया से चल बसीं । दूसरी दादी के आँख मूँदते ही दादा जी को पानी का गिलास तक पकड़ाने वाला कोई न रहा । इस बार चिंता घर-बार न होकर दादा जी को खुद को सँभालने की थी । अड़सठ वर्ष की आयु में उन्होंने बेटों के प्रबल विरोध के बावजूद एक नि:संतान पचास वर्षीय विधवा स्त्री से विवाह किया । दोनों का साथ बहुत अच्छा रहा । नब्बे की आयु में दादा जी गुजर गये और कुछ महीने के अंतर पर तीसरी दादी जी भी मर गईं । मैं सोचता हूँ अनिल कि क्या पुरुष की तरह किसी महिला को भी अपने पति के मरने पर भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिए विवाह का अवसर हमारा समाज इसी तरह प्रदान कर सकता है !

ऐसी सुहागिन से तो विधवा भली

पति के शव के पास बैठी : मैली धोती के पल्लू से मुंह ढककर ,छाती पीटती ,गला फाड़कर चिल्लाती सुमन को बस्ती की अन्य महिलाएं ढाढस बंधा रही थी । पल्लू के भीतर सुमन की आँखों से एक भी आंसू नहीं बह रहा था और उसका दिल कह रहा था - " अच्छा हुआ हरामजादा ट्रक के नीचे कुचलकर मारा गया । मैं मर -मर कर घर-घर काम करके कमाकर लाती और यह सुअर की औलाद शराब में उड़ा देता । मैं रोकती तो लातों -घूसों से इतनी कुटाई करता कि हड्डी- हड्डी टीसने लगती । जब चाहता मेरा बदन नोचने लग जाता और अब तो जवान होती बेटी पर भी ख़राब नज़र रखने लगा था ..... कुत्ता कहीं का ....ठीक टाइम से निपट गया । ऐसी सुहागन से तो मैं विधवा ही भली ' : सुमन मन में ये सब सोच ही रही थी कि आसपास के मर्द उसके पति की अर्थी उठाने लगे तो सुमन बेसुध होकर बड़बड़ाने लगी - " हाय ...अब मैं किसके लिए सजूँ सवरूंगी ......हाय मुझे भी ले चलो ..मैं भी इनकी चिता पर जल मरूंगी ...." यह कहते कहते वो उठने लगी तो इकठ्ठी हुई महिलाओं ने उसे कस कर पकड़ लिया । उसने चूड़ी पहनी कलाई ज़मीन पर दे मारी सारी चूड़ियाँ चकनाचूर हो गयी और सुमन दिल ही दिल में सुकून की साँस लेते हुए बोली -" जल्दी ले जाकर फूंक दो इसे ...और बर्दाश्त नहीं कर सकती मैं । "

बेटी तो शक्कर की तरह होती है जो हर हाल में मीठी लगती है जबकि बहू नमक की तरह होती है , जिसका कर्ज कभी नहीं उतारा जा सकता

बेटी को अधिकार दो बेटे जैसा प्यार दो	यदि बेटा हमारी आन है तो बेटी घर की शान है

कमला भसीन की एक रचना	कविता / आकांक्षा पारे
बाप बोला बेटी से : पढ़ना है! पढ़ना है! क्यों पढ़ना है! तुम लड़की हो तुम्हें क्यों पढ़ना है? पढ़ने को बेटे काफी है, तुम्हें क्यों पढ़ना है? बेटी ने जवाब दिया - जब पूछा ही है तो सुनो मुझे क्यों पढ़ना है क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढ़ना है पढ़ने की मुझे मनाही है सो पढ़ना है मुझ में भी तरुणाई है सो पढ़ना है सपनों ने ली अँगडाई है सो पढ़ना है कुछ करने की मन में आई है सो पढ़ना है क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढ़ना है मुझे दर दर नहीं भटकना है सो पढ़ना है मुझे अपने पाँवो चलना है सो पढ़ना है मुझे अपने डर से लड़ना है सो पढ़ना है क्योकि मैं लड़की हूँ मुझे पढ़ना है ज़ोर जुल्म से बचना है सो पढ़ना है कानूनों को परखना है सो पढ़ना है नये धर्मो को रचना है सो पढ़ना है मुझे सब कुछ ही तो बदलना है सो पढ़ना है क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढ़ना है हर ज्ञानी से बतियाना है सो पढ़ना है मीरा का गाना गाना है सो पढ़ना है मुझे अपना राग बनाना है सो पढ़ना है । अनपढ़ का नही जमाना है सो पढ़ना है क्योंकि मैं लड़की हूँ मुझे पढ़ना है	औरत लेती है लोहा हर रोज़ सड़क पर, बस में और हर जगह पाए जाने वाले आशिकों से, उसका मन हो जाता है लोहे का बचती नहीं संवेदनाएँ, बड़े शहर की भगदौड़ के बीच लोहे के चने चबाने जैसा है दफ़्तर और घर के बीच का संतुलन कर जाती है वह यह भी आसानी से, जैसे लोहे पर चढ़ाई जाती है सान उसी तरह वह भी हमेशा चढ़ी रहती है हाल पर, इतना लोहा होने के बावजूद एक नन्ही किलकारी तोड़ देती है दम उसकी गुनगुनी कोख में क्योंकि डॉक्टर कहते हैं ख़ून में लोहे की कमी थी। **संघर्षगीत** तोड़-तोड़ के बंधनों को देखो बहने आती हैं आयेंगी, जुल्म मिटाएंगी वो तो नया ज़माना लायेगी डर को तोड़ेंगी, ख़ामोशी को तोड़ेंगी वो देखो लोगो देखो बहनें आती है मिलकर लडती जायेंगी वो आगे बढती जायेंगी नाचेंगी और गायेंगी वो आगे बढती जायेंगी मिलकर ख़ुशी मनायेंगी।

एक आदमी को पढ़ाओगे तो सिर्फ एक ही व्यक्ति शिक्षित होगा।
एक स्त्री को पढ़ाओगे तो पूरा एक परिवार शिक्षित हो जायेगा ।

तेरे माथे पे ये आँचल बहुत ही खूब है लेकिन
तू इस आँचल से एक परचम बना लेती तो अच्छा था।

आओ गुनगनायें / गीतकार - हसरत जयपुरी
(फिल्म : चोरी-चोरी , गायक : लता मंगेशकर)

पंछी बनूँ उड़ती फिरूँ मस्त गगन में
आज मैं आज़ाद हूँ दुनिया की चमन में
हिल्लोरी हिल्लोरी ...

मेरे जीवन में चमका सवेरा
मिटा दिल से वो ग़म का अँधेरा
हरे खेतों में गाये कोई लहरा
यहाँ दिल पर किसी का न पहरा
रँग बहारों ने भरा मेरे जीवन में

दिल ये चाहे बहारों से खेलूँ
बहती नदिया की धारों से खेलूँ
चाँद सूरज सितारों से खेलूँ
अपनी बाहों में आकाश ले लूँ
बढ़ती चलूँ गाती चलूँ अपनी लगन में

मैं तो ओढूंगी बादल का आँचल
मैं तो पहनूँगी बिजली की पायल
छीन लूँगी घटाओं से काजल
मेरा जीवन है नदिया की हलचल
दिल से मेरे लहरें उठें ठण्डी पवन में

आधा है चन्द्रमा, रात आधी
आधी है अपनी आबादी
इस आधे-अधूरे जीवन में
हक है हमारा आजादी

हाउसवाइफ या होममेकर / जसेकला

वो सुबह सबसे जल्दी उठ जाती है
बच्चों को नहलाती है
नाश्ता तैयार करती है
सबको चाय-दूध पिलाती है
जब सब चले जाते हैं तो
फटाफट अपना ब्रेकफास्ट निपटाकर
घर की सफाई में लग जाती है
कपड़े धोती है - बर्तन मांजती है
कुछ देर सुस्ताती है
जी बहलाने को टीवी देख लेती है
या मोबाइल पर कैंडीक्रैश खेल लेती है
फिर लंच की तैयारी में जुट जाती है
शाम को भी यही होता है
डिनर के बाद
'दिया और बाती' जैसे सीरियलों में
अपने अधूरे सपनों को तलाशती है
फिर शुरू हो जाती है
अगले दिन की प्लानिंग
नाश्ते में क्या बनाना है
पति ऑफिस जाते हैं ड्यूटी पर
बच्चे स्कूल जाते हैं पढ़ने :
पर उसकी तो यही ड्यूटी है,
संडे को तो
और ज्यादा काम होता है,
अब तो पड़ोसिनों से भी गपशप
कभी कभार ही हो पाती है !

जरा साचिये

मां चाहिए, बहन चाहिए, पत्नी चाहिए
बुआ चाहिये , मौसी चाहिये
तो फिर
तुम्हें बेटी क्यों नहीं चाहिए ?

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा		
समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास		
वर्ष 23 अंक 04	**अप्रैल 2018**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (9110236149)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर - 251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन - 9412639278

अजय सहाय (9599033892)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

खुशी की खोज में /नंदिता मेहता

जो न मिला मुझे उसके दु:ख में,
जो मिला उसे क्यों भूल जाऊं
दु:ख के चुल्लुभर पानी में
अपनी खुशी की दुनिया क्यों डुबाऊं

कहीं न कहीं कुछ तो कम रहेगा ही,
कुछ न कुछ पहुंच से दूर रहेगा ही,
क्यों हर घड़ी उसी की शिकायत करती जाऊं
क्यों जीवन में स्वयं कांटे बोती जाऊं

जो चाहा यदि सब मिल जाता,
तो फिर चाहने को क्या रह जाता,
और चाहे बगैर जीवन भी क्या रहता,
ईश कृपा से मिला उसी में मगन हो जाऊं

अपनी पीड़ा को इतना क्यों सहलाऊं कि
आणु जैसी वह विराट शिला बन जाये
अपनी पीड़ा में इतनी क्यों डूब जाऊं कि
किसी दूसरे के आंसू देख ही न पाऊं

रूमी की रूहानियत

जिसे तुम खोज रहे हो
उसे पाओगे अवश्य एक दिन
तुम्हारी चाल तेज़ है या मन्द
खोज में चलते रहो निरंतर
थके-हारे होने पर भी
कमर दोहरी हो जाने पर भी
एक-एक कदम घसीट कर भी
चलते रहना है
उसकी खोज में!

अपने इन कानों में
रूई भर लो
तभी सुन पाओगे
अंतरात्मा की आवाज़

दिल से जो पुकार उठती है
वही असली आवाज़ है
बाक़ी जो कुछ सुनाई देता है
वह उसी की अनुगूँज है

जिंदगी वाकई बड़ी सीधी और सरल है, किन्तु हम ही इसको टेढ़ा और जटिल बनाने में लगे रहते हैं।
(कन्फ्यूशियस)

चार बोधकथायें

नये शिष्य ने विद्यारंभ से पहले गुरू से पूछा- ' क्या आप मुझे बता सकते हैं कि जीवन का उद्देश्य क्या है। ' गुरू ने जवाब दिया- " नहीं। "

'आप जीवन का अर्थ तो बता सकते हैं"

"नहीं!"

'अच्छा यह तो बताइये कि मृत्यु क्या है'

"मैं यह सब नहीं बता सकता।"

वह शिष्य विद्यालय छोड़कर चला गया। बाकी शिष्यों को यह गुरू का अपमान लगा और कुछ को यह भी लगने लगा कि उनके गुरू ज्ञानी नहीं हैं। गुरू शिक्ष्यों के मन मे चल रही शंका ओर संदेह को भांप गये और मुस्कराते हुये बोले गुरू बोले- "उस जीवन के अर्थ और उद्देश्यों को जानकर क्या करोगे जिसे तुमने जीना ही शुरू नहीं किया। सामने रखे भोजन के विषय में अटकलें लगाने से बेहतर हो कि उसे चखकर देख लिया जाये। "

एक औलिया फकीर शमशान में बैठा अपने दोनों हाथों में दो चिताओं की राख लिए बारी-बारी से उन्हें सूंघ रहा था। राह गुजरते एक आदमी ने अब उससे इस सनक की वजह पूछी तो वह बोला - " मैं गहरी छानबीन में लगा हूँ। इस हाथ में एक राजा की राख है जिसने जिंदगी भर बादाम-पिस्ते खाये, दूध-घी पीया, खूब सुख भोगे और उस हाथ में एक भिखारी की राख है जो रूखी-सूखी पर ही जिंदा रहा। दो घंटे बीत गये पर मुझे अभी तक तो इनमें कोई फर्क नज़र नहीं आया। "

लाखों मुफलिस हो गए, लाखों तवंगर हो गये
खाक में जब मिल गए, दोनों बराबर हो गये

चिता पर लेटे शांत शव से मैंने पूछा - "अब तो तुम्हें कमाने, किराये-भाड़े, लेन-देन, इनकमटैक्स, प्रमोशन, ट्रांसफर आदि किसी तरह की चिन्ता नहीं होगी।"

मूक स्वर में शव ने कहा - ' चिंता तो कोई नहीं है पर मलाल इसी बात का है कि यदि इस दिन का पता होता तो मैं चिन्तायें न करता ।'

मिट्टी ने मटके से पूछा- "मैं भी मिट्टी तू भी मिट्टी, परंतु पानी मुझे बहा ले जाता है और तुम पानी को अपने में समा लेते हो। वह तुम्हें गला भी नहीं पाता , ऐसा क्यों ?"। मटका हंसकर बोला - 'यह सच है कि तू भी मिट्टी है और मैं भी मिट्टी हूं. पर मेरी कहानी कुछ अलग है। पहले मैं पानी में भीगा, पैरों से गूंथा गया और फिर चाक पर चला । कुम्हार के थापी की चोट एवं आग की तपन को झेला । इन संघर्षों को झेलकर ही मैंने पानी को अपने में रखने की ताकत पायी है । '

तब थे मकान कच्चे रिश्ते पक्के
अब हैं मकान पक्के रिश्ते कच्चे
आंखें मोबाइल पर गढ़ी रहतीं हैं
कानों में डट्टक ठुंसी रहती है
उंगलियां रूकती नहीं लोगों की
मुंह भी चलता ही रहता है
सब बहुत बिजी हैं आजकल

शहर बसाकर , अब
सुकून के लिए गांव ढूंढते हैं
बड़े अजीब है लोग
बाथ में कुल्हाड़ी लिए
पेड़ों की छांव ढूंढते हैं

श्रद्धांजलि के रूप में **केदारनाथ सिंह** जी (देहान्त : 19 मार्च 2018) की कुछ **कवितायें**

देश और मेरा घर हिंदी मेरा देश है भोजपुरी मेरा घर मैं दोनों को प्यार करता हूं और देखिए न मेरी मुश्किल पिछले साठ बरसों से दोनों को दोनों में खोज रहा हूं ।	**दिशा** हिमालय किधर है ? मैंने उस बच्चे से पूछा जो स्कूल के बाहर पतंग उड़ा रहा था उधर-उधर : उसने कहा जिधर उसकी पतंग भागी जा रही थी मैं स्वीकार करूँ , मैंने पहली बार जाना हिमालय किधर है ?
किसी दूसरे शहर में यही हुआ था पिछ्ली बार यही होगा अगली बार भी हम फिर मिलेंगे किसी दूसरे शहर में और ताकते रह जाएंगे एक-दूसरे का मुँह	**गमछा और तौलिया** मैंने सुना - तौलिया गमछे से कह रहा था : तू हिंदी में सूख रहा है सूख, मैं अंग्रेज़ी में कुछ देर झपकी ले लेता हूं।
हाथ उसका हाथ अपने हाथ में लेते हुए मैंने सोचा दुनिया को हाथ की तरह गर्म और सुंदर होना चाहिए.	**जाना** " मैं जा रही हूँ " – उसने कहा ' जाओ ' – मैंने उत्तर दिया यह जानते हुए कि जाना हिंदी की सबसे खौफनाक क्रिया है ।

बात तो सही है भई

- किसी दोस्त के साथ अंधेरे में चलना, रोशनी में अकेले चलने से बेहतर है।
- ज्ञान इसलिए नहीं होता कि हम अतीत की व्याख्या करते रहें, यह तो भविष्य का निर्माण करने के लिए होता है।
- उनसे सावधान रहना चाहिए जो बिना पैसों के कुछ नहीं कर सकते हैं और उनसे भी जो पैसे लेकर कुछ भी कर सकते हैं ।
- ये दुनिया इसलिए बुरी नही के यहाँ बुरे लोग ज्यादा है। बल्कि इसलिए बुरी है कि यहाँ अच्छे लोग खामोश है
- मित्र औा चित्र अगर दिल से बनाओगे तो रंग जरुर निखरेंगे ।
- आपको वह नहीं मिलता जो आप चाहते हैं। आपको वह मिलता है जिसके आप काबिल हैं ।
- आप वह कारण बनें जिसकी वजह से आज कोई मुस्करा दे।
- कुछ नेकियां ऐसी भी होनी चाहिए जिनका भगवान के सिवा कोई गवाह न हो ।

कार्टून-कॉर्नर



ज्ञान ट्रक के पीछे से

- धीरे चलोगे बार-बार मिलेंगे
  तेज चलोगे तो हरिद्वार मिलेंगे

- 'आप' पार्टी की स्पीड ने चलें, वरना
  आपको भी उठाने वाले चार ही बचेंगे

- मालिक की गाड़ी, ड्राइवर का पसीना,
  चलती है रोड पर, बनकर हसीना

- 20 के फूल 18 की माला
  बुरी नज़र वाले तेरा मुंह काला

- दम है तो क्रॉस कर
  वरना तू बरदाश्त कर

- हमारी गाड़ी चलती है
  तो तुम्हारी क्यूं जलती है

आओ गुनगुनायें / असद भोपाली

(गायिका : लता मंगेशकर , फिल्म : टावर हाउस)

ऐ मेरे दिल-ए-नादां
तू ग़म से न घबराना
एक दिन तो समझ लेगी
दुनिया तेरा अफ़साना

अरमान भरे दिल में
ज़ख्मों को जगह दे दे
भड़के हुए शोलों को
कुछ और हवा दे दे
बनती है तो बन जाए
ये ज़िन्दगी अफ़साना

फ़रियाद से क्या हासिल
रोने से नतीजा क्या
बेकार हैं ये बातें
इन बातों से होगा क्या
अपना भी घडी भर में
बन जाता है बेगाना

बुक पोस्ट

जिंदगी ताश के खेल की तरह है
जो पत्ते तुम्हें मिलते वह प्रारब्ध है
उन्हीं से गेम खेलना पड़ेगा/होगा
जैसा खेलते हो, वह तुम्हारा पुरूषार्थ है ।
बढ़िया खेलो , जीत या हार मायने नहीं रखती
वह तुम्हारे हाथ में भी नहीं है।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/ बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 05 | **मई 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (8762173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

जो नहीं होते धरती पर
अन्न उगाने- पत्थर तोड़ने वाले अपने
तो मेरी क्या बिसात
जो मैं बन जाता आदमी

(चंद्रकांत देवताले)

श्रमेव जयते / विपिन कुमार त्रिपाठी

श्रम देवता वरदान दो
अभिमान से मन मुक्त हो

जिंदगी में सादगी
बरताव में हो नम्रता
दर्दमंदी दिल में हो
और कर्म में शालीनता
प्यार का दरिया बहायें
प्यार की खातिर मिटें.

न कोई मजहब तुम्हारा
न कोई सरहद तेरी
जितने भी इंसां जगत में
वो सभी रचना तेरी
उनकी सेवा में रहें हम
भेदभाव बिसार के
श्रम देवता वरदान दो
अभिमान से मन मुक्त हो.

रग-रग में वो पीड़ा उठे
दुख देखकर संसार में
जान की बाजी लगा दें
जुल्म के प्रतिकार में
कष्ट में उफ तक न निकले
लब पे तेरा नाम हो.

जीना है तो मरना सीखो
अपने हक़ पर अड़ना सीखो
कदम कदम पर लड़ना सीखो

कमाने वाला खायगा
लूटने वाला जाएगा
नया ज़माना आएगा

एक नाई का कार्य भी वकील के समान ही मूल्यवान है क्योंकि सभी इंसानों को अपने कार्य से अपनी रोजी रोटी कमाने का कुदरती हक मिला हुआ है . (महात्मा गांधी)

दो लघुकथायें

चार हाथ / असगर वजाहत

एक मिल मालिक के दिमाग में अजीब-अजीब ख्याल आया करते थे जैसे सारा संसार मिल हो जाएगा , सारे लोग मजदूर और वह उनका मालिक या मिल में और चीजों की तरह आदमी भी बनने लगेंगे , तब मजदूरी भी नहीं देनी पड़ेगी , बगैरा-बगैरा ।

एक दिन उसके दिमाग में ख्याल आया कि अगर मजदूरों के चार हाथ हों तो काम कितनी तेजी से हो और मुनाफा कितना ज्यादा। लेकिन यह काम करेगा कौन उसने सोचा , वैज्ञानिक करेंगे ये हैं किस मर्ज की दवा । उसने यह काम करने के लिए बड़े वैज्ञानिकों को मोटी तनख्वाहों पर नौकर रखा । कई साल तक शोध और प्रयोग करने के बाद वैज्ञानिकों ने कहा कि ऐसा असम्भव है कि आदमी के चार हाथ हो जाएं। मिल मालिक वैज्ञानिकों से नाराज हो गया। उसने उन्हें नौकरी से निकाल दिया और अपने-आप इस काम को पूरा करने के लिए जुट गया।

उसने कटे हुए हाथ मंगवाये और अपने मजदूरों के फिट करवाने चाहे, पर ऐसा नहीं हो सका। फिर उसने मजदूरों की लकड़ी के हाथ लगवाने चाहे पर उनसे काम नहीं हो सका। फिर उसने लोहे के हाथ फिट करवा दिए पर मजदूर मर गए। आखिर एक दिन बात उसकी समझ में आ गई। उसने मजदूरी आधी कर दी और दुगुने मजदूर नौकर रख लिए।

अंगहीन धनी / भारतेन्दु हरिश्चंद्र

एक धनिक के घर उसके बहुत-से प्रतिष्ठित मित्र बैठे थे। नौकर बुलाने को घंटी बजी। मोहन भीतर की ओर दौड़ा पर हँसता हुआ वापस लौटा। जब दूसरे नौकरों ने पूछा - "क्यों बे, हँसता क्यों है ?" तो उसने जवाब दिया – 'भाई, सोलह हट्टे-कट्टे जवान थे । उन सभों से एक बत्ती न बुझी। जब हम गए, तब बुझी। '

सो जाते हैं फ़ूटपाथ पे अख़बार बिछा कर
मज़दूर कभी नींद की गोली नहीं खाते।
(मुनव्वर राणा)

मकड़ा और मक्खी / विल्हेल्म लीब्कनेख्त 19) वीं सदी के जर्मनी के मजदूर नेता (

मकड़ा है - मालिक, पूंजीपति, शोषक ,सट्टेबाज, भ्रष्टाचारी, महंत : हर तरह के परजीवी, हरामखोर, निरेकुश् लोग जिनके दबाव में हम तड़पते है, कष्ट झेलते हैं । वे हमें अपने पैरों तले रौदते हैं और हमारी तकलीफों की खिल्ली उड़ाते हैं ।

मक्खी हैं - गरीब, मजदूर और मेहनतकश लोग जिन्हें बेरहम कानूनों के आगे झुकना पड़ता हैं । वे साधनहीन हैं । वह जमींदारों के लिए जमीन जोतता हैं , अनाज बोता है, फसल उगाता हैं पर उसका स्वाद नहीं चख सकता । उसकी मेहनत से बड़े कारखानों के मालिक- मकड़े खूब मुनाफा कमाते हैं पर उसकी जायज मजदूरी भी ठीक से नहीं देते ।

मक्खियों , यदि तुम चाहों तो मकड़े के जालों को तहस-नहस कर सकती हो क्यूंकि मकड़े कितने भी ताकतवर क्यूं न हो , उनकी संख्या बहुत कम हैं । तुम्हीं असली दुनिया की असली बुनियाद हो - बस तुम एक हो जाओं और अपनी जीत का इरादा रखो ।

दो संघर्ष-गीत

साहिर लुधियानवी	**फैज अहमद 'फैज'**
आज से ऐ मजदूर किसानों मेरे राग तुम्हारे हैं फाकाकश इंसानों मेरे जोग विहाग तुम्हारे हैं मेरा फन, मेरी उम्मीदें आज से तुमको अर्पण हैं आज से मेरे गीत तुम्हारे दुःख और सुख का दर्पण हैं तुम से कुव्वत लेकर अब मैं तुमको राह दिखलाऊंगा तुम परचम लहराना साथी मैं परबत पर गाऊंगा आज से मेरे फन का मकसद जंजीरें पिघलाना है आज मैं शबनम के बदले अंगारे बरसाऊंगा ।	हम मेहनतकश जग वालों से जब अपना हिस्सा मांगेंगे, इक खेत नहीं, इक देश नहीं, हम सारी दुनिया मांगेंगे. यां पर्वत-पर्वत हीरे हैं, यां सागर-सागर मोती हैं ये सारा माल हमारा है, हम सारा खजाना मांगेंगे. वो सेठ व्यापारी रजवारे, दस लाख तो हम हैं दस करोड ये कब तक अमरीका से, जीने का सहारा मांगेंगे. जो खून बहे जो बाग उजडे जो गीत दिलों में कत्ल हुए, हर कतरे का हर गुंचे का, हर गीत का बदला मांगेंगे. जब सब सीधा हो जाएगा, जब सब झगडे मिट जायेंगे, हम मेहनत से उपजायेंगे, बस बांट बराबर खायेंगे. हम मेहनतकश जग वालों से जब अपना हिस्सा मांगेंगे, इक खेत नहीं, इक देश नहीं, हम सारी दुनिया मांगेंगे.

कार्ल मार्क्स के विचार

- हर किसी से उसकी क्षमता के अनुसार काम लें , हर किसी को उसकी ज़रुरत के अनुसार सुविधा दें ।
- पूँजी मृत श्रम है जो पिशाच की तरह केवल जीवित श्रमिकों का खून चूस कर जिंदा रहता है और जितना अधिक ये जिंदा रहता है उतना ही अधिक श्रमिकों को चूसता है ।
- धर्म लोगों की अफीम है .।
- नौकरशाह के लिए दुनिया महज एक हेरफेर करने की वस्तु है ।
- साम्यवाद के सिद्धांत को एक वाक्य में अभिव्यक्त किया जा सकता है : सभी निजी संपत्ति को खत्म कर दिया जाये ।
- जीने और लिखने के लिए लेखक को पैसा कमाना चाहिए लेकिन किसी भी सूरत में उसे पैसा कमाने के लिए जीना और लिखना नहीं चाहिए ।
- जितना अधिक श्रम का विभाजन और मशीनरी का उपयोग बढ़ता है , उतना ही श्रमिकों के बीच प्रतिस्पर्धा बढती है और उतनी ही उनका वेतन कम होता जाता है ।
- हमें ये नहीं कहना चाहिए कि एक आदमी के एक घंटे की कीमत दूसरे आदमी के एक घंटे के बराबर है..बल्कि ये कहें कि एक घंटे के दौरान एक आदमी उतना ही मूल्यवान है जितना कि एक घंटे के दौरान कोई और आदमी ।
- अमीर गरीब के लिए कुछ भी कर सकते हैं लेकिन उनके ऊपर से हट नहीं सकते ।
- दुनिया के मजदूरों एकजुट हो जाओ , तुम्हारे पास खोने को कुछ भी नहीं है सिवाय अपनी जंजीरों के.।

मजदूर का पसीना सूखने से पहले उसकी मजदूरी दे देना चाहिये ।
(पैगम्बर मुहम्मद साहब)

मजदूर एकता जिन्दाबाद



लाल सलाम लाल सलाम
लुहार को, कुम्हार को
किसान को , मजदूर को
कसाई को , नाई को
घर की बाई को
बच्चे की दाई को
मेहनत करने वाले
हर बहन-भाई को
शत शत प्रणाम !

आओ गुनगुनायें / साहिर लुधियानवी
(गायक : मुहम्मद रफी / आशा भोंसले ,
फिल्म : नया दौर)

साथी हाथ बढ़ाना, साथी हाथ बढ़ाना
एक अकेला थक जायेगा मिल कर बोझ उठाना

हम मेहनतवालों ने जब भी मिलकर कदम बढ़ाया
सागर ने रस्ता छोड़ा परबत ने शीश झुकाया
फ़ौलादी हैं सीने अपने फ़ौलादी हैं बाहें
हम चाहें तो पैदा कर दें, चट्टानों में राहें.

मेहनत अपनी लेख की रेखा मेहनत से क्या डरना
कल गैरों की खातिर की अब अपनी खातिर करना
अपना दुख भी एक है साथी अपना सुख भी एक
अपनी मंजिल सच की मंजिल अपना रस्ता नेक

एक से एक मिले तो कतरा बन जाता है दरिया
एक से एक मिले तो ज़र्रा बन जाता है सेहरा
एक से एक मिले तो राई बन सकती है परबत
एक से एक मिले तो इन्सान बस में कर ले किस्मत

साथी हाथ बढ़ाना, साथी हाथ बढ़ाना

साढा हक इत्थे रख

- हमें काम दो और उसका सही दाम दो
- हमें चैरिटी और सब्सिडी नहीं चाहिये बस हमें इतना मेहतनाना दो कि हम भी अपनी पसंद की चाजें इज्ज्त से ख्रीद सकें
- हमें बीमा और भविष्य की सुरक्षा दो
- हमारे बच्चों को पढ़ने और आगे बढ़ने का मौका दो
- हमारे साथ इंसान जैसा बर्ताव करो

बुक पोस्ट

मजदूर हैं हम
मजबूत हैं हम
जिस रोज बगावत कर देंगे
दुनिया में कयामत कर देंगे

सामाज्यवाद मुर्दाबाद

समाजवाद जिंदाबाद

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/ बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 06 | **जून 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (8762173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com



ईद मुबारक

ईद के मौके पर

ईद मनाओ भई ईद मनाओ
खुशियां लिए दिन यह आया
सब्र का मीठा फल है लाया
सेवईयां खाओ और खिलाओ
आओ भाई तुम ईद मनाओ

पूरा महीना तपजप कर हमने
रोजे रहकर पाक किया दिल
छोड़ पुराने शिकवे शिकायत
आ भाई प्यारे आ गले मिल

याद करो हामिद का चिमटा
खुशी के आंसू छलकाती दादी
ईदगाह के मेले जाकर
सबको बच्चों बांटो ईदी

पहनो कपड़े आज नये जरूर
पर रखो न कोई मन में गुरूर
इबादत का बस रहे सरूर
नेक रहे हम सबकी रूह

आओ मितरों करो माफ गुनाह
सबसे कर लो तुम आज सुलह
जिसको करना है तुम्हें फतह
दिल ही है तो वो इक जगह

कौम जात से ऊपर उठकर
सच्ची ईद मनेगी तब ही
मिठाई खाये जब साथ गरीब
जो अल्लाह के ज्यादा करीब !

सब खुश रहें
सब सुखी रहें
सबकी सेहत ठीक रहे

सबका भला हो,
चारों तरफ :
चैन और अमन हो !

तीन लघुकथायें

मुनासिब कार्रवाई / सआदत हसन मण्टो

जब हमला हुआ तो मुहल्ले में से अल्पसंख्यकों के कुछ आदमी तो कत्ल हो गए! जो बाकी थे वो जान बचाकर भाग निकले। एक आदमी और उसकी बीबी अपने घर के तहखाने में छुप गए । दो दिन और दो रातें छुपे हुए मियाँ-बीवी ने कातिलों के आने की सम्भावना में गुज़ार दीं मगर कोई न आया। दो दिन और गुजर गए। मौत का डर कम होने लगा। भूख और प्यास ने ज्यादा सताना शुरू किया। चार दिन और बीत गए। मियाँ-बीबी को ज़िन्दगी और मौत से कोई दिलचस्पी न रही। दोनों छुपे स्थान से बाहर निकल आए। खाविन्द ने बड़ी दबंग आवाज में लोगों को अपनी तरफ ध्यान करवाया और कहा- "हम दोनों अपना-आप तुम्हारे हवाले करते हैं-हमें मार डालो।" जिनको यह कहा गया था वे सोच में पड़ गए: 'हमारे मजहब में तो जीव-हत्या पाप है।' वे सब जैनी थे लेकिन उन्होंने आपस में मशवरा किया और मियाँ-बीबी को मुनासिब कार्रवाई के लिए दूसरे मुहल्ले के सुपुर्द कर दिया ।

शुभ-अशुभ / रघुविन्द्र याद

"साहब, आपने दो साल पहले होली पर पार्क में जो पीपल का पेड़ लगाया था, शर्मा जी उसे कटवाना चाहते हैं। कहते हैं घर के सामने पीपल अशुभ है। "

'देखो रामरतन, तुम पीपल क्या कोई पेड़ मत काटना। हम नहीं चाहते तुम बेवजह के झंझट में पड़ो... और शर्मा जी से कह देना डॉ.साहब ने पेड़ काटने से मना किया है।'

"ठीक है साहब, पर मैं आपको भी इस झंझट में नहीं पड़ने दूँगा , खुद ही कोई हल निकालूँगा।"

एक हफते बाद डॉ. साहब ने पूछा- 'रामरतन, क्या शर्मा जी ने फिर कहा पेड़ काटने को?'

"उसका इलाज हमने कर दिया साहब! हम बाजार से दस रुपये की मौली (कच्चे सूत का रंगीन धागा) लाये और लपेट दी पीपल के चारों ओर। फिर जाकर शर्मा जी से बोले: पंडित जी, हमसे क्यों अनर्थ करवाते हो, इस पीपल की तो पूजा हो चुकी, लाल धागा लिपटा है चारों ओर, अब इसे काटना-कटवाना महापाप है। आप भी पूजा कर महापाप से बचिए। बस फिर क्या था शर्मा जी भी लोटा लेकर देवता पर जल चढ़ा आए।"

झक्की आदमी / सुरेश शर्मा

मुझे एकांगी मार्ग (वन वे) में आता देखकर उनके सुस्त पड़े शरीर में अचानक फुर्ती दौड़ गई।

"मालूम नहीं कि एकांगी मार्ग है? चला आ रहा है, जैसे बाप का राज है।"

"पढ़े–लिखे जान पड़ते हो, फिर भी कानून तोड़ते हो।" :दूसरा भी रौब झाड़ने लगा।

मुझे अपनी भूल का ज्ञान होते ही मैंने निवेदन किया- 'भूल तो हो ही गई, अब जो भी दण्ड लगता हो ले लीजिए।'

"शरीफ जान पड़ते हो इसलिए समझा रहे हैं। रसीद कटवाओगे तो सौ रुपये लग जाएँगे। ऐसा करो, पचास रुपए दे दो और यहां से फूट लो। " उनके स्वर का पारा एकदम नीचे उतर आया था- "पचास रुपए बचेंगे तो बाल–बच्चों के काम ही आएँगे।"

'मेरे बाल–बच्चों की चिन्ता आप न करें, एक भूल तो हो ही चुकी है, अब दूसरी करना नहीं चाहता।' मैंने सौ का नोट निकलाते हुए कहा- "आप रसीद बना दीजिए।'

रसीद जेब में रखकर मैंने जैसे ही स्कूटर चालू किया, पीछे से आवाज आई: "झक्की साला...! कानून झाड़ रहा है...उल्लू कहीं का...।"

अल्लाह के 99 नामों की फेहरिस्त में से

रहमान	दयालु
रहीम	कृपालु
मालिक	स्वामी
कबीर	महान
करीम	उदार
नूर	प्रकाश
खालिक	पैदा करने वाला
रज्जाक	रोजी देने वाला
गफफार	माफ करने वाला
रशीद	सीधी राह दिखाने वाला
हफीज	हिफाजत करने वाला
अव्वल	आदि सबसे पहले
आखिर	अंतिम सबके बाद

इबादत

शुरू करता हूँ अल्लाह के नाम से
जो बड़ा मेहरबान और रहम वाला है;
सब तारीफ उसी के लिए हैं
वो सबक़ा मालिक़ है
सारी दुनिया का रखवाला है
ऐ ख़ुदा!. हम तेरी ही इबादत करते हैं
और तुझ ही से मदद चाहते हैं
हमको सीधी राह पर चला
उन लोगों की राह जिन पर तू ख़ुश है
न कि उनकी जिन पर तू नाराज होता है
और न ही भटके हुए लोगो की ।

नमाज	प्रार्थना
जकात	दान
रोजा	उपवास
हज	तीर्थ

इस्लाम की कुछ नसीहतें

- धरती पर अकड़कर मत चलो। न तुम धरती को फाड़ सकते हो और न ही तनकर पहाड़ों की उँचाई तक पहुंच सकते हो ।
- तुम धरती वालों पर रहम करो, आसमान वाला तुम पर रहम करेगा ।
- यह बात भी जायज नहीं कि तुममें से कोई अपने बच्चे से वादा करे फिर उसे पूरा न करे।
- वह व्यक्ति मोमिन नहीं जो स्वयं पेट भर खा ले और उसका पड़ोसी भूखा रहे।
- ताकतवर वह नहीं जो कुश्ती में दूसरों को पछाड़ दे। असली ताकतवर वह है जो गुस्से के वक्त अपने ऊपर काबू रख पाये।
- अगर कोई शख्स अपनी भूख मिटाने के लिए रोटी चोरी करे तो चोर के हाथ काटने के बजाए बादशाह के हाथ काटे जायें
- जो लोग सिर्फ तुम्हे काम के वक़्त याद करते हे उन लोगो के काम ज़रूर आओ क्योंकि वो अंधेरो में रौशनी ढूँढ़ते हे और वो रौशनी तुम हो ।
- मजदूर का मेहनताना उसका पसीना सूखने से दे दो
- दुनियां में इस तरह रहो जैसे तुम परदेसी हो या मुसाफिर।

जहां नहीं हल्ला (शोर) , वहीं मिलेगा अल्लाह।

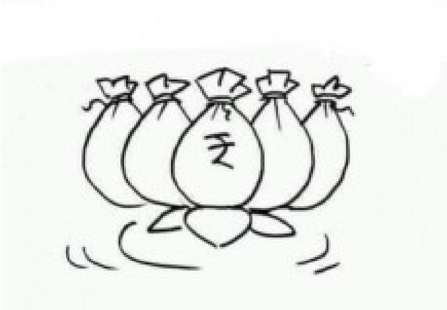
निदा फाजली की कलम से

बच्चा बोल देखकर मस्जिद आलीशान अल्लाह तेरे एक को इतना बड़ा मकान	घर से बहुत देर है मस्जिद चलो यूं कर लें किसी रोते हुए बच्चे को हंसाया जाये

कविता / जसवीर चावला

गैंडे लजाते नहीं.
गैंडे शर्माते नहीं.
गैंडों को चपत नहीं लगती.
गैंडों को झटका नहीं लगता.
कोर्ट का भी नहीं.
गैंडों को गुदगुदी नही होती
गैंडों की खाल मोटी होती है.
गैंडे सदा हँसते हैं.

New Symbol for 2019 - Election



आओ गुनगुनायें / साहिर लुधियानवी
(गायक : मुकेश/, फिल्म : फिर सुबह होगी)

आसमाँ पे है ख़ुदा और ज़मीं पे हम
आजकल वो इस तरफ़ देखता है कम

आजकल किसी को वो टोकता नहीं,
चाहे कुछ भी कीजिये रोकता नहीं
हो रही है लूटमार फट रहे हैं बम

किसको भेजे वो यहाँ हाथ थामने
इस तमाम भीड़ का हाल जानने
आदमी हैं अनगीनत देवता हैं कम

जो भी है वो ठीक है ज़िक्र क्यों करें
हम ही सब जहाँ की फ़िक्र क्यों करें
जब उसे ही ग़म नहीं तो क्यों हमें हो ग़म

आसमाँ पे है ख़ुदा और ज़मीं पे हम

मैजिक नम्बर का सवाल है बाबा

कर्नाटक के राज्यपाल के पास एक बंदे का फोन आया कि उसके पास 123 एमएलए हैं, तो क्या वह मुख्यमंत्री बन सकता है ?
राज्यपाल ने पूछा- "आप कौन बोल रहे हैं?"
जवाब मिला- " जी, मैं रिसोर्ट का मालिक बोल रहा हूं।"

करनाटक का कारटून / इस्माइल लहरी



बुक पोस्ट

Drama of Democracy

सब नाटक है
नेता अभिनेता हैं
परदे के पीदे
सब एक हैं
जनता सिर्फ देख-सुन सकती है
या ताली बजा सकती है
या फिर इलेक्टानिक मशीन का
बटन दबाकर वोट दे सकती है

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार मुज़फ्फरनगर मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 07	**जुलाई 2018**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762173393)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर - 251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन - 9412639278

अजय सहाय (9599033892)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

गोपालदास नीरज की कलम से

टी.वी.ने हम पर किया यूँ छुप-छुप कर वार
संस्कृति सब घायल हुई बिना तीर-तलवार

दूरभाष का देश में जब से हुआ प्रचार
तब से घर आते नहीं चिट्ठी पत्री तार

राजनीति के खेल ये समझ सका है कौन
बहरों को भी बँट रहे अब मोबाइल फोन

रहा चिकित्साशास्त्र जो जनसेवा का कर्म
आज डॉक्टरों ने उसे बना दिया बेशर्म

रुके नहीं कोई यहाँ नामी हो कि अनाम
कोई जाये सुबह् को कोई जाये शाम

तोड़ो, मसलो या कि तुम उस पर डालो धूल
बदले में लेकिन तुम्हें खुशबू ही दे फूल

हम कितना जीवित रहे, इसका नहीं महत्व
हम कैसे जीवित रहे, यही तत्व अमरत्व

जीवन कटना था, कट गया
अच्छा कटा, बुरा कटा
यह तुम जानो
मैं तो यह समझता हूं
कपड़ा पुराना एक फटना था, फट गया
जीवन कटना था कट गया।

रीता है क्या कुछ
बीता है क्या कुछ
यह हिसाब तुम करो
मैं तो यह कहता हूं
परदा भरम का जो हटना था, हट गया
जीवन कटना था कट गय

क्या होगा चुकने के बाद
बूंद—बूंद रिसने के बाद
यह चिंता तुम करो
मैं तो यह कहता हूं
करजा जो मिटटी का पटना था, पट गया
जीवन कटना था कट गया।

बंधा हूं कि खुला हूं
मैला हूं कि धुला हूं
यह बिचार तुम करो
मैं तो यह सुनता हूं
घट—घट का अंतर जो घटना था, घट गया
जीवन कटना था कट गया।

तीन लघुकथायें

रोटी का टुकड़ा / भूपिंदर सिंह

बच्चा पिट रहा था, लेकिन उसके चेहरे पर अपराध का भाव नहीं था। वह ऐसे खड़ा था जैसे कुछ हुआ ही न हो। औरत उसे पीटती जा रही थी- ''मर जा जमादार हो जा......... तूने रोटी क्यों खाई ?''

बच्चे ने भोलेपन से कहा – ' मां, एक टुकड़ा उनके घर का खाकर क्या मैं जमादार हो गया ?'

''और नहीं तो क्या ?''

'और जो काकू जमादार हमारे घर पर पिछले कई सालों से रोटी खा रहा है तो वह क्यों नहीं 'बामन' हो गया ?' बच्चे ने पूछा।

मां का उठा हुआ हाथ हवा में ही लहराकर वापस आ गया।

अहिंसा / ज्ञानदेव मुकेश

दयाल जी का नौकर दौड़ा–दौड़ा आया और उनसे कहने लगा – ' साहब, सुना कि नहीं ? किसी ने बापू की मूर्ति तोड़ डाली !'

दयाल जी भुनभुनाने लगे- ''हद है ! लोग गांधी जी का अपमान करने से बाज क्यों नहीं आते ? कब सुधरेंगे ये लोग ?''

तभी कहीं से एक क्रिकेट बॉल उड़ती हुई आई और दयाल जी के ड्राइंग रूम की खिड़की के शीशे तोड़ती हुई अंदर प्रवेश कर गई। शांत स्वभाव के दयाल जी मारे गुस्से के उफनने लगे। वे बाहर की तरफ लपके । सामने मैदान में क्रिकेट खेल रहे बच्चे बॉल की तलाश में उधर ही आ रहे थे। बच्चे नजदीक आए नहीं कि दयाल जी ने एक बच्चे का कॉलर पकड़ लिया और उसके गाल पर एक जोरदार तमाचा जड़ दिया।

रिश्ता / डॉ0 श्याम सुन्दर 'दीप्ति'

"मोगा से रास्ते की सवारी कोई न हो, एक बार फिर देख लो।" कहकर रामसिंह ने सीटी बजाई और बस अपने रास्ते चल पड़ी।

बस में बैठे निहालसिंह ने अपना गाँव नजदीक आते देख, सीट छोड़ी और ड्राइवर के पास जाकर धीमे से बोला – 'डरैवर साब जी, जरा नहर के पुल पर थोड़ा-सा ब्रेक पर पांव रखना।'

"क्या बात है ? कंडक्टर की बात नहीं सुनी थी ?" - ड्राइवर ने खीझकर कहा।

'अरे भई, जरा जल्दी थी। भाई बनकर ही सही। देख तू भी जट और मैं भी जट। बस जरा-सा रोक देना।" निहालसिंह ने गुजारिश की।'

ड्राइवर ने निहालसिंह को देखा और फिर उसने धीमे से कहा- "मैं कोई जट-जुट नहीं, मैं तो मजहबी हूँ। " निहाले ने जरा रुककर कहा,"तो क्या हुआ? सिख भाई हैं हम , वीर [भाई] बनकर रोक दे।"

ड्राइवर इस बार जरा-सा मुसकाया और बोला - " मैं सिक्ख भी नहीं हूँ , सच पूछे तो।"

'तुम तो यूँ ही मीन-मेख में पड़ गए हो। आदमी ही आदमी की दवा होता है। इससे बड़ा भी कुछ है।' जब निहाले ने इतना कहा तो ड्राइवर ने खूब गौर से उसको देखा और ब्रेक लगा दी।

"क्या हुआ ?" -कंडक्टर चिल्लाया- "मैंने पहले नहीं कहा था ? किसलिए रोक दी ?"

"कोई नहीं, कोई नहीं। एक नया रिश्ता निकल आया था।" - ड्राइवर ने कहा और निहालसिंह तब तक नीचे उतर गया था।

जेन गुरूओं के किस्से

एक ज़ेन गुरु के पास किसी विश्वविद्यालय का एक प्रोफेसर ज़ेन के विषय में ज्ञान प्राप्त करने के लिए आया। गुरूजी ने चाय बनाई । उन्हांने प्रोफेसर के कप में चाय भरना शुरू किया और भरता ही चला गया। चाय कप में लबालब भरकर कप के बहार गिरने लगी। प्रोफेसर पहले तो यह सब देखता रहा लेकिन फ़िर उससे रहा न गया और वह बोल उठा - "कप पूरा भर चुका है। अब इसमें और चाय नहीं आयेगी।"
गुरू जी मुस्कराये और बोले : 'इस कप की तरह ही तुम भी अपने को विचारों और पुर्वाग्रहों से पूरी तरह भरे हुए हो। मैं तुम्हें ज़ेन के बारे में कैसे बता सकता हूँ जब तक तुम अपने कप को खाली नहीं कर दो।'

एक ज़ेन गुरु ने अपने जीवन के अन्तिम दिन साठ पोस्ट-कार्ड लिखे और अपने एक शिष्य को उन्हें डाकपेटी में डालने को कहा। इसके कुछ क्षणों के भीतर उन्होंने शरीर त्याग दिया। हर कार्ड में लिखा था :

"मैं इस संसार से विदा ले रहा हूँ । यह मेरी अन्तिम घोषणा है।"

निर्वाण को उपलब्ध हो चुका एक ज़ेन गुरु अपने शिष्यों को मन्दिर में पढाया करता था । दिन हो या रात , मन्दिर के पुरे परिसर में मौन बिखरा रहता था। कहीं से किसी भी तरह की आवाज़ नहीं आती थी। गुरूजी ने मंत्रों का जप और ग्रंथों का अध्ययन भी बंद करवा दिया था। उनके शिष्य केवल मौन की साधना ही करते थे। गुरूजी के निधन हो जाने पर पड़ोस में रहने वाली एक स्त्री ने मन्दिर से घंटियों की और मंत्रपाठ की आवाज़ सुनी। वह जान गयी कि गुरु चल बसे थे।

कुछ इस तरह मैं मैंने जिंदगी को आसान कर लिया *किसी से माफी मांग ली , किसी को माफ कर दिया।*	*रोई शबनम गुल हंसा गुचा खिला मेरे लिए* *जिससे जो कुछ हो सका उसने किया मेरे लिए*

तुम सवाल कोई भी करो हमारा जबाब वही रहेगा / बी बी चौधरी

बेरोजगारी की समस्या है	मन्दिर वहीं बनायेंगे
कई करोड लोग रोज आधे पेट सोते हैं	हिन्दुत्व को ख़तरा है
मंहगाई जान ले रही है	ये सेक्यूलर लोग देशद्रोही हैं
शिक्षा का स्तर गिर रहा है	हिन्दू राष्ट्र बनेगा तभी विकास होगा
न्यायालय न्याय नहीं देते	भारत माता की जय बोलना होगा
गरीब-अमीर की खाई बढती जा रही है	मुसलमान जिम्मेदार है
दहेज एक समस्या है	तीन तलाक असली मुद्दा है
शैचालय गंदे पड़े है	सब इमारतों को भगवा रंग में पोतना है
प्रदूषण समस्या बढी है	नेहरू अंग्रेजी पिट्ठू था
किसान मर रहे हैं	पाकिस्तान को सबक सिखाना है
जाति के नाम पर मारकाट हो रही है	शिवाजी की विशालकाय मूर्ति लगवानी है
चुनावों मे पैसे और गुंडागर्दी का बोलबाला है	तिरंगे हर जगह फ़हराना है
विदेशी महिला पर्यटकों की सुरक्षा बढ़ानी चाहिये	लड़कियो को जींस नहीं पहननी चाहिए

कविता / हरिवंश राय बच्चन	**आओ गुनगुनायें** / निदा फाजली
जिंदगी और जमाने की कशमकश से घबराकर मेरे बेटे मुझसे पूछते हैं कि हमें पैदा क्यों किया था ? और मेरे पास इसके सिवाय कोई जवाब नहीं है कि मेरे बाप ने मुझसे बिना पूछे मुझे क्यों पैदा किया था और मेरे बाप को उनके बाप ने बिना पूछे उन्हें और उनके बाबा को बिना पूछे उनके बाप ने उन्हें क्यों पैदा किया था, जिंदगी और जमाने की कशमकश पहले भी थी, आज भी है शायद ज्यादा... कल भी होगी, शायद और ज्यादा... तुम ही नई लीक रखना, अपने बेटों से पूछकर उन्हें पैदा करना!	हर तरफ़ हर जगह बेशुमार आदमी फिर भी तन्हाइयों का शिकार आदमी सुबह से शाम तक बोझ ढोता हुआ अपनी ही लाश का खुद मज़ार आदमी हर तरफ़ भागते दौड़ते रास्ते हर तरफ़ आदमी का शिकार आदमी रोज़ जीता हुआ रोज़ मरता हुआ हर नये दिन नया इंतज़ार आदमी ज़िन्दगी का मुक़द्दर सफ़र दर सफ़र आखिरी साँस तक बेक़रार आदमी (गायक : जगजीत सिंह और लता मंगेशकर) **(11 जुलाई : विश्व जनसंख्या दिवस)**
	इस जिंदगी में खुशी के तीन जरूरी बातें हैं : • कुछ करने के लिए हो • कोई प्यार करने वाला हो • कोई उम्मीद हो
	**बुक पोस्ट** *तुम बात मेरी मान लो वरना* *देने लगूंगा यहीं पर मैं धरना* *काम मुझे ऐसे ही है करना*

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर ने मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 08	**अगस्त 2018**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर - 251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन - 9412639278

अजय सहाय (9599033892)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

मिलजुल कर जीना है

मंदिर में दाना चुगकर चिड़िया
मस्जिद में पानी पीती हैं
मैंने सुना है *राधा की चुनरी*
कोई *सलमा बेगम* सीती हैं
एक *रफी* था महफिल- महफिल
रघुपति राघव गाता था
एक *प्रेमचंद* बच्चों को
ईदगाह सुनाता था
कभी कन्हैया की महिमा गाता
रसखान सुनाई देता है
औरों को दिखते होंगे
हिन्दू और मुसलमान
मुझे तो हर शख्स के भीतर
इंसान दिखाई देता है ।

परिंदो में तो ये फिरकापरस्ती हमने नहीं देखी
कभी मंदिर पे जा बैठे ,कभी मस्जिद पे जा बैठे।

अटल जी की ण्क कविता : **पहचान** : से

पेड़ के ऊपर चढ़ा आदमी
ऊंचा दिखाई देता है
जड़ में खड़ा आदमी
नीचा दिखाई देता है

आदमी न ऊंचा होता है, न नीचा होता है,
न बड़ा होता है, न छोटा होता है
आदमी सिर्फ आदमी होता है।
पता नहीं, इस सीधे-सपाट सत्य को
दुनिया क्यों नहीं जानती है ?
और अगर जानती है
तो मन से क्यों नहीं मानती

आदमी को चाहिए कि वह जूझे
परिस्थितियों से लड़े
एक स्वप्न टूटे तो दूसरा गढ़े।

छोटे मन से कोई बड़ा नहीं होता
टूटे मन से कोई खड़ा नहीं होता।

मन हारकर, मैदान नहीं जीते जाते
न मैदान जीतने से मन ही जीते जाते हैं।

अटल बिहारी वाजपेयी

(25 दिसम्बर 1924 - 16 अगस्त 2018)

सुई और कैंची / पूनम दलाल

एक दर्जी का नन्हा बेटा अपने पिता को काम करते हुए देख रहा था । दर्जी ने पहले पिता ने पहले कैंची से कपड़े को काटा और फिर कैंची को अपने पैर के नीचे दबा कर रख लिया। उसके बाद वह सुई से कपड़े को सीने लगा और सीने के बाद सुई को अपनी टोपी में फंसा कर रख लिया । अपने पिता को ऐसा करते हुए लड़के ने कई बार देखा । आखिर बच्चे से रहा न गया और वह बोला - ' पिता जी, मैं बहुत देर से देख रहा हूँ कि कैंची से कपड़ा काटकर आप उसे अपने पैर के नीचे दबा देते है लेकिन सुई से कपड़ा सीकर उसे अपनी टोपी पर लगा लेते हैं. ऐसा क्यों ? '

दर्जी ने उत्तर दिया= " बेटा , कैंची काटने का काम करती है और सुई जोड़ने का । काटने वाले की जगह हमेशा नीचे होती है और जोड़ने वाले की ऊपर । "

आओ गुनगुनायें / गोपालदास नीरज

(फिल्म : मेरा नाम जोकर , गायक / अभिनेता : मन्ना डे / राजकपूर)

ए भाई, ज़रा देखके चलो, आगे ही नहीं पीछे भी
दायें ही नहीं बायें भी, ऊपर ही नहीं नीचे भी
तू जहाँ आया है वो तेरा - घर नहीं, गाँव नहीं
गली नहीं, कूचा नहीं, रस्ता नहीं, बस्ती नहीं
दुनिया है, और प्यारे, दुनिया यह एक सरकस है
और इस सरकस में - बड़े को भी, चोटे को भी
खरे को भी, खोटे को भी, मोटे को भी, पतले को भी
नीचे से ऊपर को, ऊपर से नीचे को
बराबर आना-जाना पड़ता है
और रिंग मास्टर के कोड़े पर -
कोड़ा जो भूख है
कोड़ा जो पैसा है, कोड़ा जो क़िस्मत है :
तरह-तरह नाच कर दिखाना यहाँ पड़ता है
बार-बार रोना और गाना यहाँ पड़ता है
हीरो से जोकर बन जाना पड़ता है

गिरने से डरता है क्यों, मरने से डरता है क्यों
ठोकर तू जब न खाएगा,
पास किसी ग़म को न जब तक बुलाएगा
ज़िंदगी है चीज़ क्या नहीं जान पायेगा
रोता हुआ आया है चला जाएगा
कैसा है करिश्मा, कैसा खिलवाड़ है
जानवर आदमी से ज़्यादा वफ़ादार है
खाता है कोड़ा भी रहता है भूखा भी
फिर भी वो मालिक पर करता नहीं वार है
और इन्साण यह - माल जिस का खाता है प्यार
जिस से पाता है, गीत जिस के गाता है
उसी के ही सीने में भोकता कटार है

हाँ बाबू, यह सरकस है शो तीन घंटे का
पहला घंटा बचपन है, दूसरा जवानी है
तीसरा बुढ़ापा है
और उसके बाद - माँ नहीं, बाप नहीं
बेटा नहीं, बेटी नहीं, तू नहीं,
मैं नहीं, कुछ भी नहीं रहता है
रहता है जो कुछ वो - ख़ाली-ख़ाली कुर्सियाँ हैं
ख़ाली-ख़ाली ताम्बू है, ख़ाली-ख़ाली घेरा है
बिना चिड़िया का बसेरा है
न तेरा है, न मेरा है

अब के सावन में ये शरारत मेरे साथ हुई
मेरा घर छोड़ के कुल शहर में बरसात हुई
आप मत पूछिए क्या हम पे सफ़र में गुज़री
था लुटेरों का जहाँ गाँव, वहीं रात हुई

हर सुबह शाम की शरारत है
हर ख़ुशी अश्क़ की तिज़ारत है
मुझसे न पूछो अर्थ तुम यूँ जीवन का
ज़िन्दग़ी मौत की इबारत है

बोधकथा

एक गाँव में जब फकीर पहुचा तो वहां के लोग उसको अपनी समस्या बताकर उपाय जानने के लिए लोग उतावले हो उठे । भीड जुट गई और हर कोई फकीर को अपनी समस्या बतलाने लगा । फकीर ने कहा - “ मैं सबकी समस्या दूर कर दूंगा। ऐसा करो कि कि एक साथ बोलने के बजाय सब लोग एक-एक पर्ची पर अपनी समस्या लिख लो और मुझे दे दो ।“ कुछ ही देर में फकीर के सामने कागजों का ढेर लग गया। फकीर ने पर्चियों को एक टोकरी में रखा और सबसे गोला बनाकर बैठ जाने को कहा। गोले के बीच में उसने टोकरी रख दी एक आदमी की तरफ इशारा करके उसने कहा - “ यहाँ से शुरू करके अब एकएक करके आओ और कोई भी एक पर्ची उठा लो । तुम पर्ची कितनी बार भी बदल भी सकते हो पर यदि अपनी पर्ची आ जाये तो उसे टोकरी में वापस रख दो । अंत में जो पर्ची तुम्हारे पास रहेगी वह समस्या तुम्हारी हो जायेगी और तुम्हारी अपनी समस्या दूर हो जायेगी । “

लोगों ने जब पर्चियां उठानी शुरू कीं और उन्हें पढा तो वे घबरा गये । दूसरों की समस्यायें अपने से कम नहीं थीं । एक-एक करके सब चुपचाप अपने घर चले गये

मुद्दत से कोई पत्थर
मेरी तरफ नहीं आया
जरा देखो सही
कहीं मैं मर तो नहीं गया

देश तो बहुत हैं दुनिया के नक्शे
पर प्रेम न जाने कहां चला गया

यह मायने नहीं रखता कि आप कहां से आ रहे हैं
बस मायने यह रखता है कि आप जा कहां रहे हैं

गजल / कुंवर बेचैन

मैं चलते-चलते इतना थक गया हूँ, चल नहीं सकता
मगर मैं सूर्य हूँ , संध्या से पहले ढल नहीं सकता

कोई जब रोशनी देगा, तभी हो पाऊंगा रोशन
मैं मिट्टी का दीया हूँ, खुद तो मैं अब जल नहीं सकता

जमाने भर को खुशियाँ देने वाला रो पड़ा आखिर
वो कहता था मेरे दिल में कोई गम पल नहीं सकता

वो हीरा है मगर सच पूछिए तो है तो पत्थर ही
हज़ारों कोशिशें कर लो, पिघल या गल नहीं सकता

मैं ये एहसास लेकर फ़िक्र करना छोड़ देता हूँ
जो होना है, वो होगा ही, कभी वो टल नहीं सकता

दुनिया की समस्या यह है कि बुद्धिमान लोग दुविधाओं से भरे हैं और बेवकूफ आत्मविश्वास से ।

मेरे अच्छे वक्त ने दुनिया को यह बताया कि मैं कैसा हूं
मेरे बुरे वक्त ने मुझको यह बताया कि दुनिया कैसी है

वक्त की सबसे बडी खासियत यह है कि कैसा भी हो वक्त गुजर ही जाता है

सुदामा ने कृष्ण से पूछा : दोस्ती का मतलब क्या है ?
कृष्ण ने हंसकर कहा : जहाँ मतलब होता है वहाँ
दोस्ती कहाँ होती है !

दरवाजे पर लिखा था - ‘ कोई भीतर मत आना , आज मैं दुःखी हूँ ! ‘ पढ़े-लिखे समझदार लोग वापस लौट गए , भीतर वही गया जो सच्चा दोस्त' था !

यदि दस लोग एक आरोपी को पीटने में लगे हों तो समझ लीजिये कि वहां दस लोग पक्के अपराधी हैं और एक आरोपित अपराधी है ।

एक लंबी कविता / अटल बिहारी वाजपेयी

ऊँचे पहाड़ पर,
पेड़ नहीं लगते,
पौधे नहीं उगते,
न घास ही जमती है।
जमती है सिर्फ बर्फ,
जो, कफ़न की तरह सफ़ेद और,
मौत की तरह ठंडी होती है।
खेलती, खिलखिलाती नदी,
जिसका रूप धारण कर,
अपने भाग्य पर बूंद-बूंद रोती है।

ऐसी ऊँचाई,
जिसका परस
पानी को पत्थर कर दे,
ऐसी ऊँचाई
जिसका दरस हीन भाव भर दे,
अभिनंदन की अधिकारी है,
आरोहियों के लिये आमंत्रण है,
उस पर झंडे गाड़े जा सकते हैं,
किन्तु कोई गौरैया,
वहाँ नीड़ नहीं बना सकती,
ना कोई थका-मांदा बटोही,
उसकी छाँव में पलभर पलक ही झपका सकता है।

सच्चाई यह है कि
केवल ऊँचाई ही काफ़ी नहीं होती,
सबसे अलग-थलग,
परिवेश से पृथक,
अपनों से कटा-बँटा,
शून्य में अकेला खड़ा होना,
पहाड़ की महानता नहीं,
मजबूरी है।
ऊँचाई और गहराई में
आकाश-पाताल की दूरी है।

जो जितना ऊँचा,
उतना एकाकी होता है,
हर भार को स्वयं ढोता है,
चेहरे पर मुस्कानें चिपका,
मन ही मन रोता है।
ज़रूरी यह है कि
ऊँचाई के साथ विस्तार भी हो,
जिससे मनुष्य,
ठूँठ सा खड़ा न रहे,
औरों से घुले-मिले,
किसी को साथ ले,
किसी के संग चले।
भीड़ में खो जाना,
यादों में डूब जाना,
स्वयं को भूल जाना,
अस्तित्व को अर्थ,
जीवन को सुगंध देता है।
धरती को बौनों की नहीं,
ऊँचे कद के इंसानों की जरूरत है।
इतने ऊँचे कि आसमान छू लें,
नये नक्षत्रों में प्रतिभा की बीज बो लें,
किन्तु इतने ऊँचे भी नहीं,
कि पाँव तले दूब ही न जमे,
कोई काँटा न चुभे,
कोई कली न खिले।
न वसंत हो, न पतझड़,
हो सिर्फ ऊँचाई का अंधड़,
मात्र अकेलेपन का सन्नाटा।

मेरे प्रभु !
मुझे इतनी ऊँचाई कभी मत देना,
ग़ैरों को गले न लगा सकूँ,
इतनी रुखाई कभी मत देना।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर ने मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 09 | **सितम्बर 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9348864503,8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

हिटलर के शासनकाल के एक कवि और फासीवाद विरोधी कार्यकर्ता **मार्टिन निमोलर** की कालजयी और प्रासंगिक रचना

पहले वे आये कम्युनिस्टों के लिए
और मैं कुछ नहीं बोला
क्योंकि मैं कम्युनिस्ट नहीं था।
फिर वे आये ट्रेड यूनियन वालों के लिए
और मैं कुछ नहीं बोला
क्योंकि मैं ट्रेड यूनियन में नहीं था।
फिर वे आये यहूदियों के लिए
और मैं कुछ नहीं बोला
क्योंकि मैं यहूदी नहीं था।
फिर वे मेरे लिए आये
और तब तक कोई नहीं बचा था
जो मेरे लिए बोलता।

समर शेष है नहीं पाप का भागी केवल व्याघ्र
जो तटस्थ हैं समय लिखेगा उनका भी अपराध
(रामधारी सिंह दिनकर)

गोरख पांडे की कलम से

हज़ार साल पुराना है उनका गुस्सा
हज़ार साल पुरानी है उनकी नफ़रत
मैं तो सिर्फ़
उनके बिखरे हुए शब्दों को
लय और तुक के साथ
लौटा रहा हूँ
मगर तुम्हें डर है कि
आग भड़का रहा हूँ ।

वे डरते हैं
किस चीज़ से डरते हैं वे
तमाम धन-दौलत गोला-बारूद
पुलिस-फ़ौज के बावजूद ?
वे डरते हैं कि एक दिन
निहत्थे और ग़रीब लोग
उनसे डरना
बंद कर देंगे ।

चैन की बाँसुरी बजाइये आप
शहर जलता है और गाइये आप
हैं तटस्थ या कि आप नीरो हैं
असली सूरत ज़रा दिखाइये आप

राजा बोला रात है
रानी बोली रात है
मंत्री बोला रात है
संत्री बोला रात है
यह सुबह सुबह कि बात है

बोधकथायें

भिखारी

एक फ़क़ीर बादशाह अकबर के पास आया और उसने देखा कि नमाज़ के बाद बादशाह दुआ माँग रहा है : 'या ख़ुदा ! मुझ पर रहम कर , मेरा ख़जाना भरा रहे । 'जब फकीर वापस जाने के लिए मुड़ा तभी बादशाह की दुआ ख़त्म हो गई । उसने लौटते हुए फ़क़ीर को बुलवाया और आकर यूँ ही चल देने की वजह पूछी। फ़कीर ने जवाब दिया - "बादशह मैं तो तुझसे कुछ माँगने आया था । मगर देखता हूँ कि तू भी किसी से माँगता है। जिससे तू माँगता है उसी से मैं भी माँग लूँगा। तुझ भिखारी से क्या लूँ ?"

तूफ़ान में नाव

कुछ मछुआरे नाव में जा रहे थे। तूफ़ान आ गया। मछुआरे डर गये। उन्होंने चप्पू फेंक दिये और भगवान से प्रार्थना करने लगे कि वह उनकी जान बचा दे। नाव तट से ज़्यादा दूर होती हुई नदी में बढ़ी जा रही थी। तब एक बुजुर्ग मछुआरे ने कहा '' चप्पू किसलिये फेंक दिये ? भगवान को याद करो लेकिन नाव को तट की तरफ खेते रहो ।"

बात तो सही है भई

खुद से बहस करोगे तो सारे सवालों के जवाब मिल जाएंगे ! अगर दूसरों से करोगे तो और नये सवाल खड़े हो जायेंगे ।

मनुष्य को हमेशा यह नहीं सोचना चाहिए की वो अपने जीवन में कितना खुश है बल्कि यह सोचना चाहिये की उस मनुष्य की वजह से दूसरे कितने खुश हैं।

जब मनुष्य अपनी ग़लती का वक़ील और दूसरों की गलतियों का जज बन जाता है तो फैसले नही फासले हो जाते है!

आप कब सही थे इसे कोई याद नहीं रखता , आप कब गलत थे इसे कोई नहीं भूलता !

कुछ लोग तो आपसे सिर्फ इसलिए भी नफरत करते हैं क्योंकि बहुत सारे लोग आपसे प्यार करते हैं ।

जो तुम्हारे मौन का अर्थ नहीं समझता वह सम्भवतः तुम्हारे शब्दों का अर्थ भी नहीं समझेगा ।

बात करने का मजा तो उन लोगों के साथ आता है, जिनके साथ बोलने से पहले कुछ सोचना न पड़े !

जो लोग आपकी परवाह करते हैं वो तब भी आपको सुन लेते हैं जब आप खामोश होते हैं ।

घर से छोटा दरवाजा, दरवाजे से छोटा ताला, ताले से छोटी चाभी, चाभी से पूरा घर खुल जाता है।	खुदा न बदल सका आदमी को तनिक भी पर आदमी ने न जाने कितने खुदा बदल डाले

मिशन 543

आप राजनीति में दिलचस्पी नहीं लेते तो उसका मतलब यह नहीं कि राजनीति भी आप में दिलचस्पी नहीं लेगी ।

हमारा जीवन उस दिन समाप्त होना शुरू हो जाता है जिस दिन हम उन मुद्दों को लेकर चुप्पी साध लेते हैं जो सचमुच मे मायने रखते हैं ।

अपनी सरकार से प्रेम किए बिना भी आप अपने देश और समाज से प्रेम कर सकते हैं ।

मंटो की चार लघुकथायें

उलाहना

देखो, यार. तुमने ब्लैक-मार्केट के दाम भी लिए... और ऐसा रद्दी पैट्रोल दिया... कि एक दुकान भी न जली ।

आंखों की चर्बी

हमारी कौम के लोग भी कैसे हैं...? इतनी मुश्किलों के बाद तो ढूंढ़-ढूंढ़ कर पचास सूअर इस मस्जिद में काटे हैं.... वहाँ मन्दिरों में धड़ाधड़ गाय का गोश्त बिक रहा है और हम यहां दुकान सजाए बैठे हैं, लेकिन सूअर का गोश्त ख़रीदने के लिए कोई आ ही नहीं रहा...!

इंतजाम

पहली वारदात नाके के होटल के पास हुई। फ़ौरन ही वहां एक सिपाही का पहरा लगा दिया गया । दूसरी वारदात अगली ही शाम को स्टोर के सामने हुई। सिपाही को पहली जगह से हटाकर उस जगह तैनात कर दिया गया, जहां शाम दूसरी वारदात हुई थी। तीसरी घटना रात के बारह बजे लॉन्ड्री के पास घटी । जब इंसपेक्टर ने सिपाही को इस नयी जगह पर पहरा देने का हुक्म दिया तो सिपाही कुछ देर तक सोचने के बाद बोला - मुझे वहां खड़ा कर दीजिए, जहां नयी वारदात होने वाली है...!

साम्यवाद

वह अपने घर का तमाम ज़रूरी सामान एक ट्रक में लदवाकर दूसरे शहर जा रहा था! रास्ते में कुछ लोगों ने उसे देखा और ट्रक रुकवा लिया । एक ने ट्रक में लदे माल-असबाब पर लालची नज़र डालते हुए कहा - “देखो यार , किस मज़े से इतना माल अकेले उड़ाये चला जा रहा है!“

सामान के मालिक ने मुस्कुराकर कहा -‘भाई साहब, यह मेरा अपना सामान है. उसकी यह बात सुनकर कुछ लोग हंसने लगे । एक बोला -हम सब जानते हैं। तभी दूसरा चिल्लाया -लूट लो... बड़ा अमीर आदमी है यह... इसके चेहरे पर लिखा है, ट्रक लेकर चोरियां करता है ।

वो ईद पर भी खुश होता है,
वो होली पर भी खुश होता है,
वो दीवाली पर भी खुश होता है,
वो क्रिसमस पर भी खुश होता है,
सरकारी कर्मचारी का
कोई मज़हब नहीं होता है,
वो हर छुट्टी पर खुश होता है
वो तो तभी दुखी होता है
जब दो अक्टूबर संडे को पड़ जाता है ।

आओ गुनगुनायें / साहिर लुधियानवी
(फिल्म : धुंध, गायक: महेन्द्र कपूर)

संसार की हर शय का इतना ही फ़साना है
एक धुँध से आना है एक धुँध में जाना है
ये राह कहाँ से है ये राह कहाँ तक है
ये राज़ कोई राही समझा है न जाना है
एक पल की पलक पर है ठहरी हुई ये दुनिया
एक पल के झपकने तक हर खेल सुहाना है
क्या जाने कोई किस पल किस मोड़ पर क्या बीते
इस राह में ऐ राही हर मोड़ बहाना है

एक वक्त था जब कोई सुबह दे से उठता था तो घर के बाकी लोग उसे डांटते थे । अब ऐसा समय आ गया है कि जो सुबह जल्दी उठ जाता है सब उस पर चिल्लाते हैं । सुबह सुबह कितनी खटपट करते हो हमारी नींद खराब कर दी ।

दो समसामयिक कवितायें / जसबीर चावला

मुहब्बत की बात यहाँ हराम होगी

निज़ाम साहब कि अब मुनादी होगी
ख़्वाब देखनें पर यहाँ पाबंदी होगी

वे सब पकड़े जायेंगे शरीके जुर्म में
जिनकी जेब से क़लम बरामद होगी

हाथ पकड़ चलने वाले बाग़ी होंगे
मुहब्बत की बात यहाँ हराम होगी

नहीं बख़्शे जायेंगे जलसा करने वाले
फाँसी उन सबको सरे आम होगी

मिलेगी उनको भी सजाएं बराबर की
जिनके दिल में अमन की आस होगी!

मॉब लिंचिंग

जंगल में शिकार पर पाबंदी है
कानून सख़्त है
शहर में करें
घात लगा कर करें
घर में घुस कर करें
भीड़ में हाँका डालकर करे
रेल में करें चाहे जेल में करें
कट्टे लाठी से करें
पीट पीट कर करें
मनचाहा करें
शहर का कानून अँधा है
खुल कर शिकार करें।

हल्की-फुल्की

कुछ साल पहले 1 लीटर पेट्रोल नही लेने पर आपको 60 रुपये बचते थे अब 85 रुपये बचते है। बताइये अब आपको 25 रुपये का फायदा हुआ कि नही हुआ, हुआ कि नही हुआ..........बोलो मित्रो, फायदा हुआ कि नहीं हुआ ?

'मोदी जी आपने पेट्रोल के दाम बढ़ा दिस । जनता आप से नाराज है ।'
"जो नाराज है पाकिस्तान चला जाये । वहां पैट्रोल 44 रूपये पति लीटर है ।"



बुक पोस्ट

अब तो इस तालाब का पानी बदल दो
ये कँवल के फूल कुम्हलाने लगे हैं
वो सलीबों के क़रीब आए तो हमको
क़ायदे-क़ानून समझाने लगे हैं
(दुष्यंत कुमार)

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर ने मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष **23** अंक **10** *mkgandhi@150*	**अक्टूबर 2018**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला (9878561727)
प्रवीण श्रीराम (8951482451)
अरविंद भारत (9868173393)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर -251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन- 9412639278
अजय सहाय
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा , मेन रोड
(कर्नाटक बैंक के पास)
श्रीरंगपटनम - 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : **lokmaryada@gmail.com**

प्रार्थना

- प्रार्थना आत्मनिरीक्षण की प्रक्रिया है।
- जिस तरह शरीर के लिए आहार आवश्यक है ठीक उसी तरह आत्मा के लिए प्रार्थना आवश्यक है ।
- प्रार्थना के लिए वाणी की जरूरत नहीं होती।
- ईश्वर अहंकारी की प्रार्थना कभी नहीं सुनता, न उन लोगों की प्रार्थना सुनता है जो उसके साथ सौदा करते हैं ।
- वह नम्रता की पुकार है और आत्मशुद्धि की विधि है।
- प्रार्थना सुबह की चाबी और शाम की चिटकनी है ।

नरसी मेहता का भजन

वैष्णव जन तो उसको कहिये जो पीड़ पराई जाने रे
पर दु:ख में उपकार करे , मन अभिमान न आये रे
सकल लोक में प्रभु को देखे , निंदा कोऊ की न करे
वाणी काया मन निश्चल राखे , धन्य उसकी जननी रे
समदृष्टि से तृष्णा त्यागे , परस्त्री माता जैसी रे
वाणी से कभी झूठ न बोले , परधन मिट्टी माने रे
मोह-माया व्यापत नहीं उसको, दृढ़-वैराग्य जाके मन में रे.

चल पड़े जिधर दो डगमग में
चल पड़े कोटि पग उसी ओर
पड़ गई जिधर भी एक दृष्टि
पड़ गये कोटि दृग उसी ओर
तुम बोल उठे , युग बोल उठा
तुम मौन बने , युग मौन बना !
(सोहन लाल द्विवेदी)

दे दी हमें आजादी बिना खडग बिना ढाल
साबरमती के संत तूने कर दिया कमाल
आंधी मे भी जलती रही गांधी तेरी मशाल
दुनिया में बापू तू था इंसान बेमिसाल

ईश्वर अल्लाह तेरो नाम
सबको सन्मति दे भगवान

जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब कुछ चीजों के लिए हमें बाहरी प्रमाण की जरूरत नहीं होती। हमारे अंदर से एक हल्की-सी आवाज हमें बताती है- तुम सही रास्ते पर हो, दांए-बांए मुड़ने की जरूरत नहीं है, सीधे और संकरे रास्ते पर आगे बढ़ते जाओ। जब तुम भटक जाओ तो हमेशा **अंत:करण की आवाज** को ही अपना अंतिम निर्णायक मानो।

सब कुछ ईश्वर का है । इसलिए उसकी बनाई सृष्टि पर सबका बराबर हक है । जब किसी के पास अपने उचित हिस्से से ज्यादा हो तो वह बाकी हिस्से का **ट्रस्टी** बनकर रहे ।

मकसद और जरिया

जैसे साधन होंगे वैसा ही साध्य होगा। साधन और साध्य को एक-दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता। इनकी तुलना क्रमश: बीज और पेड़ से की जा सकती है। बीज जितना अच्छा होगा, पेड़ उतना ही मजबूत होगा। सत्य साध्य है और अहिंसा उस तक पहुँचने का साधन है। जब साधन शुद्ध और पवित्र होंगे , तभी साध्य ठीक होगा।

साम्प्रदायिक सदभाव

किसी भी धर्म में गुंडागर्दी के लिए कोई जगह नहीं है। गलत काम करने वाले व्यक्ति के सहधर्मियों या रिश्तेदारों से बदला लेना कायरतापूर्ण कृत्य है। यदि एक पक्ष जवाबी कारवाई बंद कर दे तो उपद्रव जारी नहीं रह सकता। ऐसे किसी प्रचार की अनुमति नहीं दी जा सकती जो दूसरे धर्मों की निन्दा करे। जहां झगड़े का अंदेशा है या तथ्यों पर मतभेद है वहां व्यक्तियों और समुदायों को कानून अपने हाथ में नहीं लेने देना चाहिए। विवावदास्पद मामले को मध्यस्थ या कानूनी अदालत को सौंप देना चाहिए।

अगर हिन्दू माने कि सारा हिन्दुस्तान सिर्फ हिन्दुओं से भरा होना चाहिए, तो यह एक निरा सपना है। मुसलमान अगर ऐसा मानें कि उसमें सिर्फ मुसलमान ही रहें, तो उसे भी सपना ही समझिए। फिर भी हिन्दू/मुसलमान/पारसी/ईसाई, जो इस देश को अपना वतन मानकर बस चुके हैं, एक देशी, एक मुल्की हैं, वे देशी भाई हैं, और उन्हें एक-दूसरे के स्वार्थ के लिए भी एक होकर रहना पड़ेगा।

नोआखली के दंगों में गांधी : 1946

सवाल : आपकी राय में साम्प्रदायिक दंगों का कारण क्या है ?

जवाब : दोनों जातियों की मूर्खता ।

सवाल : अगर विकल्प यह हो कि हम अपनी जान दें या हत्यारे की जान लें, तो आप क्या सलाह देंगे

जवाब : मेरे मन में तनिक भी संदेह नहीं कि पहला मार्ग श्रेयस्कर होगा।

सवाल : क्या शिक्षा से मदद नहीं मिलेगी ?

जवाब : शिक्षा ही काफी नहीं है। जर्मन पढ़े-लिखे थे, फिर भी वे हिटलर के अधीन हो गये। अगर हम यह नहीं सीखे कि पड़ोसियों के साथ भ्रातृ-भाव से कैसे रहें तो शिक्षा या ज्ञान से क्या लाभ !

गुणदर्शन

एक अंग्रेज ने महात्मा गांधी को पत्र लिखा। उसमें गालियों के अतिरिक्त कुछ था नहीं। गांधीजी ने खत पढ़ा और उसे रद्दी की टोकरी में डाल दिया। उसमें जो आलपिन लगा हुआ था उसे निकालकर सुरक्षित रख लिया। एक दिन वही आदमी गांधीजी से मिलने के लिए आया और उसने पूछा - ‘ महात्मा जी ! आपने मेरा पत्र पढ़ा या नहीं ?’ गांधीजी बोले - “ बड़े ध्यान से पढ़ा है। “

उसने फिर पूछा - ‘ क्या सार निकाला आपने ? ’ गांधी जी ने जबाब दिया - “ एक आलपिन निकाला है। बस उस खत में इतना ही सार था । जो असार था , उसे मैंने फेंक दिया । “

अच्छा देखो , अच्छा सुनो , अच्छा बोलो अच्छा सोचो - अच्छा करो	सत्य के पयोग करो सादगी से जीओ

इस धरती के संसाधन सबकी जरूरतें पूरा कर सकने में सक्षम हैं पर लालच एक इंसान का भी पूरा नहीं हो सकता ।

सरकार के बारे में गांधी

प्रधानमंत्री को पार्लियामेंट की थोड़े ही परवाह रहती है। वह तो अपनी सत्ता के मद में मस्त रहता है। अपना दल कैसे जीते इसी की लगन उसे लगी रहती है। पार्लियामेंट सही काम कैसे करे, इसका वह बहुत कम विचार करता है। अपने दल को बलवान बनाने के लिए प्रधानमंत्री पार्लियामेंट से कैसे कैसे काम करवाता है, इसकी मिसालें जितनी चाहिए उतनी मिल सकती हैं। जिसे हम घूस कहते हैं वह घूस वे खुल्लमखुल्ला नहीं लेता-देता । वह दूसरों से काम निकालने के लिए उपाधि बैगरा की घूस बहुत देता है ।

सदस्यों को लोगों की भलाई के लिए पार्लियामेंट जाना चाहिए । जितना समय और पैसा पार्लियामेंट खर्च करती है उतना समय और पैसा अगर अच्छे लोगों को मिले तो प्रजा का उद्धार हो जाये ।

सेवा कि लिए न सत्ता की आवश्यकता है, न पद-प्रतिष्ठा की । मैं चाहता हूं कि हममे से हर एक आदमी केवल देश (समाज) का सेवक बन जाए।

स्वराज्य

- अपने मन का राज्य स्वराज्य है।
- उसकी कुंजी सत्याग्रह, आत्मबल या करूणा बल है।
- उस बल को आजमाने के लिए स्वदेशी को पूरी तरह अपनाने की जरूरत है
- स्वराज्य तो सबको अपने लिए पाना चाहिए और सबको उसे अपना बनाना चाहिए ।

सर्वोदय

- सबके भले में अपना भला है ।
- वकील और नाई दोनों के काम की कीमत बराबर होनी चाहिये
- मजदूर एवं किसान का सादा जीवन ही सच्चा जीवन है ।

सत्य ही ईश्वर है

स्वदेशी

- स्थानीय वस्तुओं का उपयोग
- देश में जो चीज बनती हो या आसानी से बन सकती हो , उसे हम परदेश से न लायें
- पड़ोस से खरीदें और पड़ोसी की सेवा करें

लोकसेवक के गुण

- सेवा की सच्ची भावना और लगन
- सादगी और नम्रता
- निमित्त और निस्वार्थ
- संयमित और नियमित
- नाम-पद की महत्वाकांक्षा से परे

सत्याग्रह

- सत्याग्रह का मुद्दा सच्चा और महत्वपूर्ण होना चाहिए।
- सत्याग्रही के मन में विरोधी के लिए नफरत की भावना नहीं होना चाहिए।
- सत्याग्रही को अपने ध्येय की पूर्ति तक पीड़ा भोगने के लिए तैयार रहना चाहिए।
- सत्याग्रही का उद्देश्य अन्यायी पर जोर-जबरदस्ती करना नहीं बल्कि उसका हृदय-परिवर्तन करना है।
- अगर एक सत्याग्रही भी अंत तक टिका रहे तो जीत पक्की है ।

करो या मरो

प्रतिरोध : असहयोग , सविनय-अवज्ञा , उपवास

हमें जो पसंद नहीं है वह अगर आप करेंगे तो हम आपकी मदद नहीं करेंगे और बगैर हमारी मदद आप एक कदम भी नहीं चल सकते । राजा होते हुए भी आपको हमारा नौकर बनकर रहना होगा । आपका कहा हमें नहीं बल्कि हमारा कहा आपको करना होगा । हम प्रजा हैं तभी आप राजा हैं।

खुद वो बदलाव बनिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं ।

मेरे सपनों का भारत

मैं ऐसे भारत के लिए प्रयास करूंगा जिसमें निर्धनतम व्यक्ति यह जानेगा कि यह उसका अपना देश है, जिसकी हर गतिविधि में उसका सक्रिय योगदान है। एक ऐसा भारत जिसमें कोई जाति भेद नहीं होगा , उच्च तथा निम्न वर्ग नहीं होगा । एक ऐसा भारत जिसमें सभी समुदाय परस्पर प्रेम और सौहार्द से रहेंगे , स्त्रियों के अधिकार भी पुरुषों के समान होंगे । यही है : मेरे सपनों का भारत। यद्यपि मेरे सपनों को पूरी तरह साकार करना संभव नहीं है परंतु भारत इस दिशा में निष्ठा से एक बार पहल तो करे।

सत्य की अपनी खोज में मैं अनेक विचारों को त्यागता गया हूं और नई-नई बातें सीखता रहा हूं। मेरी कोशिश रही है कि मैं सत्य के आदेश का पालन करने के लिए हर पल तैयार रहूं । इसलिए यदि किसी पाठक को मेरी लिखी किन्हीं दो बातों में असंगति दिखाई दे और उसे फिर भी मेरी विवेकशीलता में यकीन हो तो उसे उसी विषय पर मेरी बाद की तारीख में लिखी बात को मेरा मंतव्य मानना चाहिए।

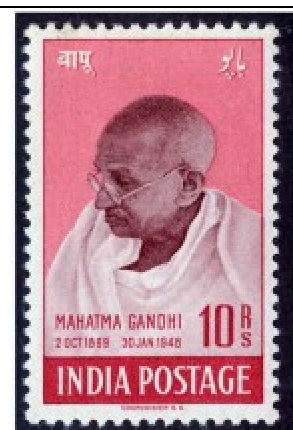
जंतर

जो सबसे गरीब और कमज़ोर आदमी तुमने देखा हो, उसकी शक्ल याद करो और अपने दिल से पूछो कि जो कदम उठाने का तुम विचार कर रहे हो, वह उस आदमी के लिए कितना उपयोगी होगा ? क्या उससे उसे लाभ पहुंचेगा? क्या उससे वह अपने ही जीवन और भाग्य पर , कुछ काबू पा सकेगा ?

एकादश व्रत

1	**सत्य**	सच बोलो , सच लिखो, सच के लिये अड़ो और लड़ो	7	**अभय**	न किसी से डरो न ही किसी को डराओ
2	**अहिंसा**	प्रेम करो , करूणा का भाव रखो, दु:ख मत दो	8	**स्पर्श**	छुआछूत मत रखो मिलजुल कर रहो
3	**ब्रहमचर्य**	संयम रखो	9	**शरीरश्रम**	हाथ-पैर से मेहनत करो मजदूरों की इज्जत करो
4	**अस्वाद**	जीने के लिए खाओ चटोरे मत बनो	10	**स्वदेशी**	स्थानीय वस्तुओं का प्रयोग करो, पड़ोस से खरीदो
5	**अस्तेय**	चोरी मत करो	11	**सर्वधर्म समभाव**	सब धर्मो की इज्जत करो
6	**अपरिग्रह**	इकट्ठा मत करो ,जरूरतें कम रखो	**बुक पोस्ट**		





अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स , सदर बाजार / **मुज़फ्फरनगर** से मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की।
संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 11	**नवम्बर 2018**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला (9878561727)

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (9348864503,8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर - 251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन - 9412639278

अजय सहाय (9599033892)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

बालदिवस पर गिजुभाई की कलम से

आपके शोक को कौन भुलाता है ?

अपनी थकान को कौन मिटाता है?

आपको बाँझपन से कौन बचाता है ?

आपके घर को किलकारियों से कौन भरता है ?

आपकी हँसी को कौन कायम रखता है ?

: बालक ,

बालकों ने प्रेम देकर मुझे निहाल किया।

बालकों ने मुझे नया जीवन दिया।

बालकों को सिखाते हुए मैं ही बहुत सीखा।

बालकों को पढ़ाते हुए मैं ही बहुत पढ़ा।

बालकों का गुरु बनकर

मैं उनके गुरु–पद को समझ सका।

यह कोई कविता नहीं है।

यह तो मेरे अनुभव की बात है।

माता–पिता के और बड़ों के झगड़ों के कारण घर का वातावरण अकसर अशान्त रहने लगता है। इससे बालक बहुत परेशान हो उठते हैं। और किसी कारण नहीं, तो अपने बालकों के कारण ही हम घर में हेलमेल से भरा जीवन जीना सीख लें।

आओ गुनगुनायें / (गीतकार : साहिर लुधियानवी , गायक : लता मगेशकर, फिल्म : दो कलियां)

बच्चे मन के सच्चे
सारी जग के आँख के तारे
ये वो नन्हे फूल हैं
जो भगवान को लगते प्यारे

खुद रूठे, खुद मन जाये, फिर हमजोली बन जाये
झगड़ा जिसके साथ करें, अगले ही पल फिर बात करें
इनकी किसी से बैर नहीं, इनके लिये कोई ग़ैर नहीं
इनका भोलापन मिलता है, सबको बाँह पसारे

इंसा जबतक बच्चा है तबतक समझ का कच्चा है
ज्यों‌ज्यों उसकी उमर बढ़े, मन पर झूठ का मैल चढ़े
क्रोध बढ़े नफ़रत घेरे लालच की आदत घेरे
बचपन इन पापों से हटकर अपनी उमर गुज़ारे

तन कोमल मन सुन्दर हैं बच्चे बड़ों से बेहतर
इनमें छूत और छात नहीं, झूठी जात और पात नहीं
भाषा की तक़रार नहीं, मज़हब की दीवार नहीं
इनकी नज़रों में एक हैं, मन्दिर मस्जिद गुरुद्वारे

बच्चे हर एक चीज को जानना चाहते हैं। उनके अंदर सब कुछ जानने की कल्पना और जिज्ञासा बनी रहती है। बच्चे दूसरों से किसी भी बात को पूछने में कभी नहीं हिचकते । वे तब तक अपना सवाल पूछते हैं जब तक उन्हें अपना जवाब नहीं मिल जाता या हम उन्हें डांटकर चुप नहीं करा देते ।

प्रेरक प्रसंग

बिल गेटस सुबह के नाश्ते के लिए एक रेस्टोरेंट में पहुंचे जब उन्होंने नाश्ता समाप्त कर लिया और वेटर बिल ले आया, तब उन्होंने भुगतान के अलावा पांच डालर बतौर टिप के लिए रख दिए। वेटर ने टिप तो ले ली पर उसके मुंह पर आया हुआ आश्चर्य का भाव गेटस की दृष्टि से ओझल न रह सका। उन्होंने वेटर से पूछा – 'क्या कोई खास बात है?'

वेटर ने कहा – "जी, अभी दो दिन पहले की बात है इसी मेज पर आपकी बेटी ने लंच किया और मुझे बतौर टिप पांच सौ डालर दिये थे और आप उनके पिता दुनिया के सबसे अमीर आदमी होने के बावजूद मुझे केवल पांच डालर दिये हैं।"

बिल गेटस मुस्कुराते हुए बोले – 'हां, क्योंकि वह दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति की बेटी है और मैं एक एक मध्यमवर्गीय आदमी का बेटा हूं।'

चीन के खरबपति व्यक्ति जैक मा कहते है - 'यदि आप बंदर के सामने केले और बहुत सारे पैसे रखेंगे तो यकीनन यकीनन केले उठायेगा पैसे नहीं क्योकि वह नहीं जानता है की पैसों से बहुत सारे केले खरीदे जा सकते है ।' इसी तरह यदि आप एक इंसान को सेहत और धन में से चुनने को कहें तो उसे क्या चुनना चाहिये ।

बात तो सही है भई

फोटोकापी की कोई कीमत नहीं होती, अपनी मौलिकता (ऑरिजनलटी) बरकरार रखिये!

दूसरों से सीखिये जरूर पर उनसे तुलना करके खुद को दीनहीन बिल्कुल मत समझिए।

लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं : अगर यह भी हम सोचने लगे तो लोग क्या सोचेगें।

एक दिन तो आपको मरना ही है इसलिए आज से वो काम शुरू कर दीजिए जो आप इस जिंदगी में करना चाहते हैं!

कोई रास्ता जब हमें पता चल जाये ओर उस पर एक बार चल लें तो वह उतना लंबा नहीं लगता जितना वो है।

असंभव वह शब्द है जो किसी अदने-से आदमी ने हवा में उछाल दिया है ताकि वह उस दुनिया में रह सके जो उसे मिली है और उसे कुछ बदलना न पड़े। (मुहम्मद अली)

जीवन के दुख से घबराकर अपने मनको क्यूं मुरझायें धूपछाँव तो प्रतिपल प्रतिक्षण आओ हम केवल मुस्कायें	चलता रहूँगा मैं पथ पर चलने में माहिर बन जाऊंगा या तो मंजिल मिल जायेगी या फिर अच्छा मुसाफिर बन जाऊंगा।

बोधकथा

शिष्य ने पूछा : 'पसंद करने और प्रेम करने में क्या फर्क है ?'

बुद्ध ने खूबसूरत जवाब किया - " जब आपको फूल अच्छा लगता है तो आप उसे तोड़ लेते हैं लेकिन जब आप उससे प्रेम करते हैं तो उसे रोज पानी देते हैं । "

एक आदमी ने ईश्वर से पूछा- आपके प्रेम और मानवीय प्रेम में क्या अंतर है?

ईश्वर ने कहा - आसमान में उड़ता पंछी मेरा प्रेम है और पिंजरे में कैद पंछी मानवीय प्रेम है।

“देवियो और सज्जनो, नमस्कार, आदाब... आपका राष्ट्रऋषि सुमन, फिर से एक बार ‘ कौन बनेगा राष्ट्रवादी ’ में स्वागत करता है, अभिनन्दन करता है! ” तालियों की गड़गड़ाहट से स्टूडियो गूँज उठता है, स्टूडियो परिसर के अन्दर चारों ओर चक्कर काटती रंग-बिरंगी रोशनियों के साथ बैकग्राउंड से पैट्रोयॉटिक धुन भी गूँजने लगती है. रंग-बिरंगी रोशनियाँ कभी राष्ट्रीय ध्वज का आकार ले लेती हैं तो कभी भारतमाता की !

“...मेरे सामने हॉट सीट पर विराजमान हैं रोलओवर कंटेस्टेंट हिंदकुमारजी, जो अब तक चौदहवें प्रश्न का उत्तर देकर खेल का दूसरा पड़ाव पार कर चुके हैं. ...इनके साथ आयी हैं इनकी पत्नी वन्देदेवी और जोड़ीदार के रूप में पिता श्री स्वदेश कुमार. ...बहुत बहुत स्वागत है आप दोनों का। ” बैकग्राउंड संगीत के साथ फिर तालियाँ बजती हैं ।

“...हिंदकुमार जी, कम्पूटर की स्क्रीन पर जो अगला प्रश्न आएगा, उसका मूल्य है एक करोड़ रुपये. ...खूब ध्यान से खेलिएगा ! ...आप तैयार हैं ?”

“जी सर ! ”

“लेट्’स प्ले ‘कौन बनेगा राष्ट्रवादी’ पावर्ड बाई पतंजलि दूध... गाय का दूध पीता है इंडिया!”

पार्श्वसंगीत के साथ तालियों की गड़गड़ाहट और तेज हो जाती है.

“हिंदकुमारजी, ये रहा अगला प्रश्न आपकी स्क्रीन पर...” कम्प्यूटर की स्क्रीन पर एक विशेष धुन के साथ उभर आए प्रश्न को होस्ट का किरदार निभा रहा राष्ट्रऋषि सुमन ऊँची आवाज में पढ़कर सुनाता है “अगर कोई व्यक्ति राष्ट्र की शासन प्रणाली अर्थात सिस्टम की खामियों को उजागर कर उसकी आलोचना करता है तो उसे क्या कहा जाएगा ? ऑप्शन हैं -

(ए) राष्ट्रविरोधी (बी) राष्ट्रनिंदक (सी) राष्ट्रचिंतक (डी) आलोचक

हिंदकुमार अब तक के अर्जित अपने ‘ राष्ट्रज्ञान ’ के पलड़े पर चारों ऑप्शन्स को एक-एक कर तोलता है. अब तक के सारे सवालों के सही-सही जवाब देकर वह स्वयं को राष्ट्रज्ञानी होने का प्रमाण दे चुका है ! अगर वह इस प्रश्न का सही उत्तर दे देता है तो ‘ राष्ट्रवादी ’ कहलाने से उसे कोई रोक नहीं सकता !

“क्या चल रहा है आपके मन में ?” होस्ट राष्ट्रऋषि सुमन की भारी भरकम आवाज फिर गूँजती है !

“देखिए हिंदकुमार जी, आपकी चारों लाइफ लाइन चली गयी हैं. अब अनुमान से काम नहीं चलेगा. ...अगर उत्तर गलत हो गया तो इस महान उपाधि और एक करोड़ की धनराशि से हाथ धो बैठियेगा.। ”

दर्शकदीर्घा में खामोशी छायी हुई थीदिल की धड़कनों और साँसों को बेकाबू करने वाला पार्श्वसंगीत और तेज हो गया ! हिंदकुमार ने जुबान खोली- सर, ‘ए’ राष्ट्रविरोधी!”

“आप श्योर हैं ?”

“जी, सर”

“क्या करना चाहिए?”

“सर, लॉक कर दीजिये!”

“कंप्यूटर महोदय, आप्शन ‘ए’ राष्ट्रविरोधी पर ताला लगाया जाए!”

आप्शन ‘ए’ लॉक होने के बाद होस्ट ने हिंदकुमार को भरपूर नजरों से देखा. फिर दर्शकदीर्घा की ओर नजरें घुमायीं।कुछ देर खामोश रहने के बाद लगभग चीखते हुए खड़े हो गये “राइट आंसर... राइट आंसर ...आप जीत गये एक करोड़ ...आप बन गए राष्ट्रवादी ...वेल प्लेड ...तालियाँ ...तालियाँ बजाकर बधाई दें आडियंस । ”

लेकिन दर्शक दीर्घा में कोई हलचल नहीं हुई वहाँ सवालिया सन्नाटा पसरा हुआ था । स्टूडियो में केवल होस्ट की ही तालियाँ गूँजती रही ।

रघुवीर सहाय जी की कवितायें

राष्ट्रीय प्रतिज्ञा

हमने बहुत किया है
हम ही कर सकते हैं
हमने बहुत किया है
पर अभी और करना है
हमने बहुत किया है
पर उतना नहीं हुआ है
हमने बहुत किया है
जितना होगा कम होगा
हमने बहुत किया है
जनता ने नहीं किया है
हमने बहुत किया है
हम फिर से बहुत करेंगे
हमने बहुत किया है
पर अब हम नहीं कहेंगे
कि हम अब क्या और करेंगे
और हमसे लोग अगर कहेंगे
कुछ करने को
तो वह तो कभी नहीं करेंगे ।

सभी लुजलुजे हैं

खोंखियाते हैं, किंकियाते हैं, घुन्नाते हैं
चुल्लु में उल्लू हो जाते हैं
मिनमिनाते हैं, कुड़कुड़ाते हैं
सो जाते हैं, बैठ जाते हैं, बुत्ता दे जाते हैं
झांय झांय करते है, रिरियाते हैं,
टांय टांय करते हैं, हिनहिनाते हैं
गरजते हैं, घिघियाते हैं
ठीक वक़्त पर चीं बोल जाते हैं
सभी लुजलुजे हैं थुलथुल है लिब लिब हैं,
पिलपिल हैं,
सबमें पोल है, सब में झोल है,
सभी लुजलुजे हैं ।

जब शाम हो जाती है तब ख़त्म होता है मेरा काम
जब काम ख़त्म होता है तब शाम ख़त्म होती है
रात एक दम तोड़ देता है परिवार
मेरा नहीं एक और मतदाता का संसार
कितना अकेला हूँ मैं इस समाज में
जहाँ सदा मरता है एक और मतदाता।



चुनावी मौसम आ गया
वायदो और तोहफों की
सौगात लिए
लुभाने को बहकाने को
वोटर को रिझाने को
अपने काम गिनाने का
कुर्सी पर दावा जताने को
दिल्ली पर धावा बोलने को
मगरमच्छी नेताओ का
मौसम आ गया

बुक पोस्ट

कीचड़ में ही कमल खिलेगा
और मुझे लगता है
इसी के चक्कर में सब तरफ
कीचड़ ही कीचड़ हो जायेगा

ले-दे के अपने पास
फकत एक नजर ही तो है
क्यूँ देखें जिंदगी को
किसी की नजर से हम।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार / मुज़फ्फरनगर ने मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय / बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 23 अंक 12 | **दिसम्बर 2018** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला (9878561727)
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9348864503,8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

दस सवाल खुद से

1.	मैं कौन हूं
2.	मैं यहां क्यूं हूं
3.	मेरा कौन है
4.	मैं किसका हूं
5	मैं क्या कर रहा हूं
6.	मुझे करना क्या चाहिये
7.	जीना क्यूं है
8.	जीना कैसे है
9.	मुझे जाना कहां है
10.	मैं कब पहुंचूंगा

जो था वो है नहीं
जो है वह नहीं होगा
जो होगा वह नहीं है
जो है बस वो है

As is where is Whatever is
सच : SUCH
Now & Here
or
Nowhere

आओ गुनगुनायें (गीत: योगेश, गायक: मन्ना डे)

ज़िंदगी कैसी है पहेली हाय
कभी तो हंसाये कभी ये रुलाये

कभी देखो मन नहीं जागे
पीछे पीछे सपनों के भागे
एक दिन सपनों का राही
चला जाए सपनों के आगे कहाँ

जिन्होने सजाये यहाँ मेले
सुख-दुख संग-संग झेले
वही चुनकर ख़ामोशी
यूँ चले जायें अकेले कहाँ
(फिल्म : आनंद)

संघर्ष

ऐसे मौके आ सकते हैं
जब हम अन्याय को रोकने में
खुद को कमजोर पाये
पर ऐसा कोई मौका
हर्गिज नहीं आना चाहिए,
जब हम अन्याय का
विरोध करने में चूक जायें
(एली वीजल)

आपकी अच्छाई आपके मार्ग में बाधक है इसलिए अपनी आँखों को क्रोध से लाल होने दीजिये और अन्याय का मजबूत हाथों से सामना कीजिये!
(सरदार वल्लभभाई पटेल)

प्रेरक प्रसंग
एक बार एक किसान ने अपने पड़ोसी को भला बुरा कह दिया पर जब बाद में उसे अपनी गलती का एहसास हुआ तो वह एक संत के पास गया आऔर उनसे अपने शब्द वापस लेने का उपाय पूछा । संत ने किसान से कहा - " तुम पक्षियों के खूब सारे पंख इकठ्ठा कर लो और उन्हें शहर के चौराहे पर जाकर रख दो ! " किसान ने ऐसा ही किया और संत को जाकर बताया पास उसने कहा- " अब जाओ और उन पंखों को इकठ्ठा कर के वापस ले आओ ! " किसान वापस गया पर तब तक सारे पंख हवा से इधर-उधर उड़ चुके थे !
एक नाई किसी आदमी के बाल बना रहा था। उसी समय फकीर जुन्नैद वहां आ पहुंचे। उन्होंने कह - " खुदा की खातिर मेरी हजामत भी कर दे।" नाई ने खुदा का नाम सुनते ही अपने उस ग्राहक से कहा - " दोस्त, अब मैं थोड़ी देर आपकी हजामत नहीं बना सकूंगा। खुदा की खातिर उस फकीर की खिदमत मुझे पहली करनी चाहिए। खुदा का काम सबसे पहले है ।" उसने श्रद्धाभाव से फकीर की हजामत बनाई और खुशीखुशी उसे विदा किया । कुछ दिन बीत गये । एक रोज जुन्नैद को किसी ने कुछ पैसे भेंट किये तो वह उन्हें नाई को देने आये पर नाई ने पैसे लेने से इन्कार कर दिया। उसने कहा - "आपको शर्म नहीं आती ? आपने तो खुदा की खातिर हजामत बनाने को कहा था पैसों की खातिर नहीं।" जिंदगीभर जुन्नैद को यह वह बात याद रही और वह अपने चेलों से अक्सर कहा करते थे कि सच्ची इबादत तो मैंने एक हज्जाम से सीखी है ।
बात तो सही है भई
कोई भी व्यक्ति केवल उसी कार्य में सफल हो सकता ता है जिसमें उसका मन लगता है।
एक इच्छा से कुछ नहीं बदलता , एक निर्णय से थोड़ा कुछ बदलता है पर एक निश्चय सब कुछ बदल देता है ।
कर्म के लिए हमेशा प्रेरणा का इंजतार नहीं करना चाहिये कई बार कर्म करने से भी प्रेरणा मिल जाती है ।
जो कहते हैं कि यह काम नहीं हो सकता उन्हें ऐसे लोगों को नहीं रोकना चाहिए जो उस काम को करने में जुटे हों।
कोई आपसे गहराई से प्रेम करे तो आपको ताकत मिलती है आप किसी को गहराई से प्रेम करें तो आपको उनसे हिम्मत मिलती है।
बड़ा आदमी वह है, जो अपने साथ बैठे व्यक्ति को छोटा महसूस न होने दे ।
अगर कोई मनुष्य आपको केवल ज़रूरत पड़ने पर ही याद करता है तो उस बात का बुरा मत मानो, क्योंकि जब अँधेरा हो जाता है तभी दीये की याद आती है।
मुझे पता नही कि पाप और पुण्य क्या है । बस इतना पता है जिस कार्य से किसी का दिल दुखे वो पाप और जिस कार्य से किसी के चेहरे पे मुस्कान आये वो पुण्य ।
जो चाहा वो मिल जाना सफलता है जो मिला उसे चाहना खुशी है

कभी अहसान का बदला माँगा नहीं करते पेड़ साये का किराया माँगा नहीं करते	तुम्हारे पांव के नीचे कोई जमीन नहीं कमाल है कि फिर भी तुम्हें यकीन नहीं

जो तर्क नहीं करता वो धर्मांध है जो तर्क नहीं कर सकता वो मूर्ख है जो तर्क करने का साहस नहीं करता वो गुलाम है	दूसरों की खुशी में/ से खुश	हर्ष
	दूसरों को खुशी में/से दुखी	ईर्ष्या
	दूसरों के दुख में/ से खुश	शैतानी
	दूसरों के दुख में/से दुखी	करुणा

तीन कवितायें / जियाउर रहमान जाफरी	**2018 की विदाई के मौके पर / हनुमंत शर्मा**
बापू के आदर्शों से उन्होंने शिक्षा ली है और तो कुछ नहीं बस लाठी अपना ली है। अच्छे-अच्छे उनके सामने पानी भरते हैं, ये भगवान की उन पर दुआ है घर के सामने ही एक सरकारी कुआं है। वे विश्व शांति के दौरे पर जा रहे हैं घर पर पत्नी से लड़कर आ रहे हैं ।	बासी कैलेण्डर को दीवार से उतारने पर मैंने पाया कि कैलेण्डर से निकलकर कुछ तारीखें दीवार से चिपक गयी थीं मनहूसियत को शर्मिंदा करती हुई वे रह-रह कर कराहती थीं उन्हें दीवार से अलग करने की कोशिश में दीवार को जितना खुरचा जितना पोता वे उतनी ही उभरती गयीं हारकर मैंने उनके ऊपर कविता और पेंटिंग टांग दी।

सूली पर चढ़ते हुए/ खलील जिब्रान (अनुवाद : सुकेस साहनी)

मैंने लोगों से चिल्लाकर कहा= "मैं सूली पर चढूंगा !"
उन्होंने कहा- "हम तुम्हारा खून अपने सिर क्यों लें?"
मैंने जवाब दिया- "पागलों को सूली पर चढ़ाए बगैर तुम कैसे उन्नति कर सकोगे?"
वे सतर्क हो गए और मैं सूली पर चढ़ा दिया गया । इससे मुझे शान्ति मिली। जब मैं धरती और आकाश के बीच झूल रहा था तो उन्होंने मुझे देखने के लिए सिर उठाया। उनके चेहरे चमक रहे थे क्योंकि इससे पहले कभी उनके सिर इतने ऊंचे नहीं हुए थे।
मेरी ओर देखते हुए उनमें एक ने पूछा- "तुम किस पाप का प्रायश्चित कर रहे हो?"
दूसरे ने चिल्लाकर पूछा- "तुमने अपनी जान क्यों दी?"
तीसरे ने कहा- "तुम क्या सोचते हो, इस तरह तुम दुनिया में अमर हो जाओगे?"
चौथा बोला- " देखो, कैसे मुस्करा रहा है ? सूली पर चढ़ने की पीड़ा को कोई कैसे भूल सकता है?"
तब मैंने उन्हें उत्तर देते हुए कहा- "मेरी मुस्कान ही तुम्हारे सवालों का जवाब है । मैं किसी तरह का प्रायश्चित नहीं कर रहा , न ही मैंने कुछ त्यागा है , न मुझे अमरता की कुछ चाहत है और न ही भूलने के लिए मेरे पास कुछ है। मैं प्यासा था और यही एक रास्ता बचा था कि तुम मेरे खून से ही मेरी प्यास बुझाओ। भला एक पागल आदमी की प्यास उसके खून के अलावा और किसी चीज से बुझ सकती हैतुमने ! कटी जबान माँग ली। मैं तुम्हारी छोटी मेरे मुँह पर ताले लगाए इसलिए मैंने तुमसे अपनी–सी दुनिया में कैद था इसलिए मैंने बड़ी दुनिया चुन ली। अब मुझे जाना है, उसी तरह जिस तरह से दूसरे सूली पर चढ़ने वाले चले गए। यह मत समझना हम सूली पर चढ़ाए जाने से उकता गए है—अभी तो हमें तुम्हारी जैसी दुनिया के दूसरे लोगों द्वारा बार–बार सूली पर चढ़ाया जाता रहेगा।

हर संत का एक अतीत होता है और हर पापी का भी एक भविष्य होता है.

विष्णु खरे जी की एक कविता

कहो तो डरो कि हाय यह क्यों कह दिया
न कहो तो डरो कि पूछेंगे चुप क्यों हो

सुनो तो डरो कि अपना कान क्यों दिया
न सुनो तो डरो कि सुनना लाजिमी तो नहीं था

देखो तो डरो कि एक दिन तुम पर भी यह न हो
न देखो तो डरो कि गवाही में बयान क्या दोगे

सोचो तो डरो कि वह चेहरे पर न झलक आया हो
न सोचो तो डरो कि सोचने को कुछ दे न दें

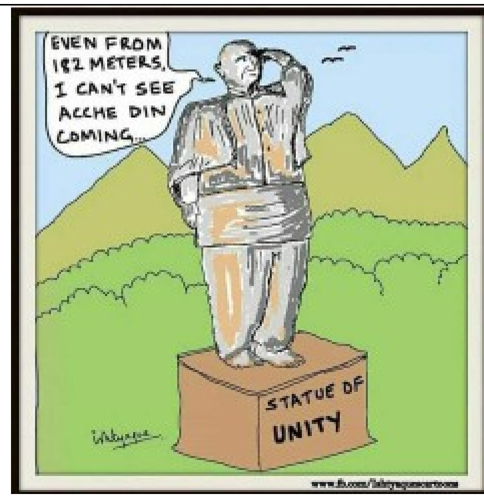
पढ़ो तो डरो कि पीछे से झाँकने वाला कौन है
न पढ़ो तो डरो कि तलाशेंगे क्या पढ़ते हो

लिखो तो डरो कि उसके कई मतलब लग सकते हैं
न लिखो तो डरो कि नई इबारत सिखाई जाएगी

डरो तो डरो कि कहेंगे डर किस बात का है
न डरो तो डरो कि हुक़्म होगा कि डरो।

न किसी से डरो ,न किसी को डराओ
न किसी से दबो ,न किसी को दबाओ





सरदार पटेल ने फरवरी-1949 में 'हिंदूराज' यानी हिंदू राष्ट्र की चर्चा को 'एक पागलपन भरा विचार' बताया और 1950 में उन्होंने अपने श्रोताओं को संबोधित करते हुए कहा- "हमारा एक धर्मनिरपेक्ष राज्य है! यहां हर एक मुसलमान को यह महसूस करना चाहिए कि वह भारत का नागरिक है और भारतीय होने के नाते उसका समान अधिकार है! यदि हम उसे ऐसा महसूस नहीं करा सकते तो हम अपनी विरासत और अपने देश के लायक नहीं हैं।"

भला किसका लाभ किसको

- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
- स्टेच्यू ऑफ यूनिटी
- नोटबंदी
- बुलेट ट्रेन
- स्मार्ट सिटी

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए क्विक प्रिंटर्स, सदर बाजार/ मुज़फ्फरनगर ने मुद्रित कराकर लोक पुस्तकालय/ बरवाला से प्रकाशित की। संपादक : डा.संजय गर्ग

लोक मर्यादा

समझ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 24 अंक 01 | **जनवरी 2019** | वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला (9878561727)

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (9348864503,8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर - 251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन - 9412639278

अजय सहाय (9599033892)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

सदी के 19वें साल में

1.	खुशी और सुख हो
2.	तन और मन स्वस्थ रहे
3.	अमन और चैन हो
4.	तरक्की और बरकत हो
5	उमंग और उत्साह हो
6.	ताजगी और रवानगी हो
7.	संगीत और लय हो
8.	सुगंध और सुरभि हो
9.	आनंद व उत्सव हो
10.	आशा और विश्वास रहे
11.	हिम्मत और हौंसला रहे
12.	रचनात्मकता और सकारात्मकता हो
13	कामयाबी मिले
14.	मकसद पूरा हो
15.	मनोकामनायें पूरी हों
16.	शुभ व मंगल हो
17.	मुबारक हो
18.	जय हो
19.	सबका भला हो

आओ गुनगुनायें : गायक - किशोर कुमार

आने वाला पल
जाने वाला है
हो सके तो इसमें
ज़िंदगी बिता दो
पल जो ये जाने वाला है
एक बार वक़्त से लमहा गिरा कहीं
वहाँ दास्तां मिली लमहा कहीं नहीं
थोड़ा सा हँसाके
थोड़ा सा रुलाके
पल ये भी जाने वाला हैं
(फिल्म : गोलमाल , गीत : गुलजार, संगीत : RD बर्मन)

नवशब्द

नवप्रभात	नवगीत	नवरंग
नवोदय	नवजीवन	नवयुग
नवल	नूतन	नवीन



छोड़ो कल की बातें
कल की बात पुरानी
नये दौर में लिखेंगे
मिल कर नई कहानी
नये जगत से
हम भी नाता जोड़ चुके हैं
नया खून है , नई उमंगें
अब है नई जवानी

चलते रहो - आगे बढ़ते रहो - कुछ करते रहो

तीन लघुकथायें

काग-भगोड़ा / रामेश्वर काम्बोज 'हिमांशु'

किसान बहुत परेशान हो उठा। हरी-भरी फसल को नीलगायें और जंगली सूअर नष्ट कर जाते। इनसे बचने पर फसल पकती तो चिड़ियाँ चुग लेतीं । किसान ने एक लम्बे बांस पर काग-भगोड़ा भी टांगकर देखा मगर किसी जीव-जन्तु पर कोई असर नहीं पड़ा। किसान एक दिन शहर गया हुआ था। भीड़ किसी नेताजी का पुतला जलाना चाहती थी। पुलिस ने लाठी-चार्ज कर दिया। पुतला छोड़कर भीड़ भाग गई। पुलिस वालों की खुशामद करके किसान उस पुतले को लेता आया और उसने वह पुतला अपने खेत में टांग दिया। अब डर के मारे कोई भी जीव-जन्तु खेत के पास आने का साहस नहीं जुटा पाता।

लोक और तंत्र / अशोक भाटिया

सोया हुआ तंत्र जाग उठा। लोक के पास आकर पूछा – "क्या चाहिए ?" लोक बोला – 'रोज़गार। नौकरी।' दरअसल गांवों में चुनाव थे। तंत्र गांव-गांव गया। इस गांव भी आया। गणित का मन्त्र लगाया। गांव में दलित ज्यादा थे।

तंत्र मुस्कराया। गांव के मुखिया को जीत का मन्त्र बताया। पिछड़े वर्ग के मुखिया ने यंत्र की तरह घोषणा की। दलित बारूराम की बीवी को स्कूल में लगायेंगे। मुखिया की सरपंची पक्की। घोषणा से उस गांव का लोक जागा। सरपंची का एक और उम्मीदवार उठ भागा। साथ में अगड़े जागे। पाठक जागे। झा जागे। ठाकुर जागे। दबे-दबे सवाल जागे।

दलित औरत को नौकरी क्यों ? उसका बनाया मिड-डे मील बच्चे छुयेंगे भी नहीं। प्रचार हुआ। बात का संचार हुआ। दलित की बीवी को स्कूल में नहीं लगने देंगे। फिर होना क्या था। गाँव में बखेड़ा हो गया। अखाड़ा बन गया। बहसें हुईं। खींचतान हुई, झगड़े हुये, खून खौले। प्रशासन हिला। अमला आया। पुलिस आई। बयान हुये।

बैठकें हुईं: अगड़ों की - पिछड़ों की - दलितों की। बवाल हुआ। गाँव में जीना मुहाल हुआ। जेबें गर्म हुईं। पुलिस कुछ नर्म हुई। बारूराम की बीवी ने नौकरी करने से मना कर दिया। तंत्र फौरन हरकत में आया – ऐसे कैसे! मामला देखो। प्रशासन जागा। मुखिया जागा– मसला हम निपटायेंगे। रामप्रसाद जागा – मुखिया की नहीं चलने देंगे, मामला हम देखेंगे। पुलिस आई – हम तो देखते ही रहेंगे। तंत्र हँस रहा है। लोक बदस्तूर रो रहा है।

पहचान / कन्हैयालाल मिश्र प्रभाकर

'मैं अपना काम ठीक-ठाक करुंगा और उसका पूरा-पूरा फल पाऊंगा!' - यह एक ने कहा।

'मैं अपना काम ठीक-ठाक करुंगा और निश्चय ही भगवान उसका पूरा फल मुझे देंगे!' - यह दूसरे ने कहा।

'मैं अपना काम ठीक करुंगा। फल के बारे में सोचना मेरा काम नहीं।' - यह तीसरे ने कहा।

'मैं काम-काज और फल, दोनों के झमेले में नहीं पड़ता। जो होता है, सब ठीक है। जो होगा सब ठीक होगा।' - यह चौथे ने कहा।

आकाश सबकी सुन रहा था। उसने कहा - 'पहला गृहस्थ है , दूसरा भक्त है ,तीसरा ज्ञानी है पर चौथा परमहंस है या अहदी (आलसी) : यह मैं कह नहीं सकता ! '

झूठ के काले बादलों से छाया है इतना अंधेरा कि टार्च लेकर सच निकला है आज घर से बाहर	स्याह रात लेती नहीं है नाम ढलने का यही तो वक्त है सूरज तेरे निकलने का

मुबारक हो नया साल / नागार्जुन	**नये साल की शुभकामनायें**
फलाँ-फलाँ इलाके में पड़ा है अकाल खुसुर्पुसुर करते हैं, ख़ुश हैं बनिया-बकाल छलकती ही रहेगी हमदर्दी साँझ-सकाल अनाज रहेगा खत्तियों में बन्द ! हड्डियों के ढेर पर है सफ़ेद ऊन की शाल अब के भी बैलों की ही गलेगी दाल पाटिल-रेड्डी-घोष बजायेंगे गाल थामेंगे डालरी कमंद ! बत्तख हों, बगले हों, मेंढक हों, मराल पूछिए चलकर वोटरों से मिजाज का हाल मिला टिकट ? आपको मुबारक हो नया साल अब तो बांटिए मित्रों में कलाकंद !	जनवरी लाये सफलतायें हजार फरवरी में मिले सबका प्यार मार्च बढ़ाये निश्चय अपार अप्रैल में हो भाग्य का विस्तार मई दिलाये नये अवसर जून सुनाये अच्छी खबर जुलाई में नई आस हो अगस्त में खूब मिठास हो सितम्बर में हो विजय का घोष अक्टूबर दिलाये नया जोश नवम्बर आये लेकर बात निराली दिसम्बर में मिले खुशहाली यानी सारे साल ही रहे सबके लिए खुशी की ईद और रोशनी की दीवाली

नये साल 2019 का **कैलेंडर**

किसी तिथि का दिन जानने के लिए उसमें निम्न सारिणी के अनुसार उसके महीने का अंक जोड़ें और कुल योग को 7 से विभाजित करें । जो शेष बचेगा वह दिन का अंक होगा

अंक	0	1	2	3	4	5	6
मास	अप्रैल जुलाई	जनवरी अक्तूबर	मई	अगस्त	फरवरी मार्च नवम्बर	जून	सितम्बर दिसम्बर
दिन	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि

उदाहरण :

26 जनवरी : (26 +1) / 7 > शेष – 6 = शनिवार

15 अगस्त : (15 +3) / 7 > शेष – 4 = गुरूवार

2 अक्तूबर : (2 +1) / 7 > शेष – 3 = बुधवार

नर्तकी और कीर्तन

स्वामी विवेकानंद खेतड़ी के राजा अजीत सिंह के घर ठहरे हुए थे और उस शाम उनसे किसी आध्यात्मिक विषय पर गंभीर चर्चा कर रहे थे। रात को दरबार में नाचगाने के एक कार्यक्रम का आयोजन था । मुख्य नर्तकी जिसका नाम मैना बाई था , राजा को बुलाने आई और उसने वहां बैठे स्वामीजी से भी कार्यक्रम में आने का अनुरोध किया । स्वामीजी को यह सब अच्छा नहीं लगा । वे गुस्से में उठकर अपने शयनकक्ष की ओर चले गये। कार्यक्रम की शुरूआत मैना बाई ने ही की एक भजन गाकर : प्र*भु जी मोरे अवगुण चित न धरो। समदरसी है नाम तिहारो चाहो तो पार करो* । सुरदास के इस गीत का भावार्थ स्वामी जी के दिल में गहरा धंस गया और उन्हें बहुत ग्लानि महसूस हुई। वे अपने कमरे से बाहर निकले और दरबार में जा पहुंचे । उनकी आंखें में आंसू थे । वे दोनों हाथ जोड़कर बोले — “ माता, मुझे क्षमा कर देना। आज तुमने मेरी आंखें खोल दीं । “

खुश रहने के लिए

आज : अभी : इसी वक्त

- किसी के लिये दुआ करो
- किसी को मुबारकबाद दो
- किसी का शुक्रिया करो
- बीमार को देखने जाओ
- किसी के मन की बात सुनो
- किसी को कुछ नया सिखा दो
- किसी की थोड़ी मदद करो
- किसी का सहारा बन जाओ
- कहीं सुलह करा दो
- किसी और के लिए जीओ

संघर्ष गीत/शंकर शैलेन्द्र

तू ज़िन्दा है तो ज़िन्दगी की जीत में यकीन कर,
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर

ये ग़म के और चार दिन, सितम के और चार दिन,
ये दिन भी जाएंगे गुज़र, गुज़र गए हज़ार दिन,
कभी तो होगी इस चमन पर भी बहार की नज़र

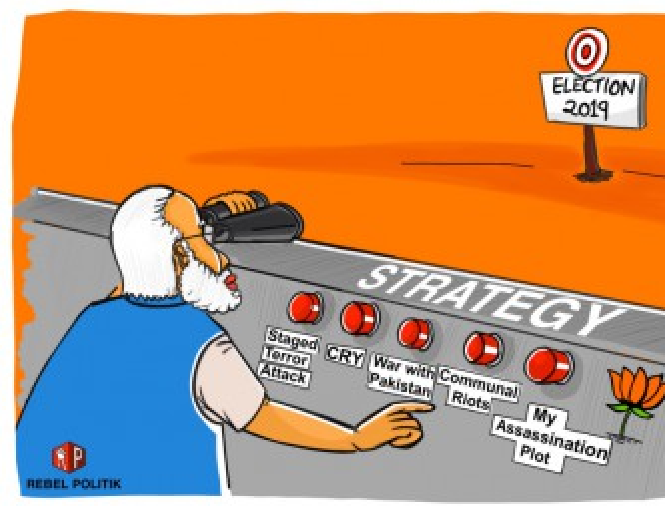
हमारे कारवां का मंज़िलों को इन्तज़ार है
यह आंधियों और बिजलियों की पीठ पर सवार है
जिधर पड़ेंगे ये क़दम बनेगी एक नई डगर

बुरी है आग पेट की, बुरे हैं दिल के दाग़ ये,
न दब सकेंगे, एक दिन बनेंगे इन्क़लाब ये,
गिरेंगे जुल्म के महल, बनेंगे फिर नवीन घर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर

एक नेता ने कहा है कि यह साल अच्छा है



दिल को खुश रखने के लिए यह खयाल अच्छा है



दौर-ए-इलेक्शन मे कहाँ
कोई इंसान नज़र आता है
कोई हिन्दू कोई दलित तो
कोई मुसलमान नज़र आता है।
बीत जाता है जब इलाकों मे
इलेक्शन का दौर
तब हर शख़्स रोटी के लिये
परेशान नज़र आता है

बुक पोस्ट

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए कम्प्यूटर पर खुद मुद्रित कराकर इंटरनेट और ईमेल के माध्यम से प्रकाशित और प्रचारित की।

लोक मर्यादा		
समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास		
वर्ष 24 अंक 02	**फरवरी 2019**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला (9878561727)
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9348864503,8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा ,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

सत्यम् - शिवम् – सुन्दरम्

पोथी पढ़ि पढ़ि जग मुआ, पंडित भया न कोय
ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय ।।

प्रेम ना बारी उपजै , प्रेम ना हाट बिकाय
राजा प्रजा जेहि रुचै, शीश देयी ले जाय ।।

जब मैं था तब हरि नहीं , अब हरि हैं हम नाय
प्रेम गली अति सांकरी, जा में दो न समाय ।।

रहिमन धागा प्रेम का मत तोड़ो चटकाये
टूटे से फिर ना जुड़े , जुड़े गांठ परि जाये ।।

प्रेम-प्रेम सब कोउ कहत, प्रेम न जानत कोय
जो जन जानै प्रेम तो, मरै जगत क्यौं रोय ।।

धरती पर अपनी ज़िंदगी की आखिरी रात को यीशु ने अपने चेलों से कहा - " *मैं तुम्हें एक नयी आज्ञा देता हूँ । जैसे मैंने तुमसे प्यार किया है ठीक वैसे ही तुम भी एक-दूसरे से प्यार करो ।* "

प्रेम ही परमेश्वर हे



भगवान हर जगह नहीं पहुंच सकता था
इसीलिए उसने घरती पर मां को भेज दिया

- अकेलापन सबसे भयानक गरीबी है ।
- प्यार करीबी लोगों की देखभाल करने से शुरू होता है ।
- मैं चाहती हूँ की आप अपने पड़ोसी के बारे में चिंतित रहें ।
- आज के समाज की सबसे बड़ी बीमारी कुष्ठ रोग या तपेदिक नहीं है, बल्कि उपेक्षा और उदासीनता की भावना है
- आज की दुनिया में रोटी से ज्यादा भूख प्यार की है ।
- यदि हम वास्तव में प्यार करना चाहते हैं तो पहले हमें माफ करना सीखना होगा

अजब प्रेम की गजब कहानी

एक दिन चिड़िया बोली - "मुझे छोड़ कर कभी उड़ तो नहीं जाओगे ?"

चिड़ा ने कहा - 'उड़ जाऊं तो तुम पकड़ लेना! '

चिड़िया - "मैं तुम्हें पकड़ तो सकती हूं पर फिर पा तो नहीं सकती! "

यह सुन चिड़े की आँखों में आंसू आ गए और उसने अपने पंख तोड़ दिए और बोला – 'अब हम हमेशा साथ रहेंगे! ' लेकिन एक दिन जोर से तूफान आया, चिड़िया उड़ने लगी तभी चिड़ा बोला – 'तुम उड़ जाओ मैं नहीं उड़ सकता । '

चिड़िया - *अच्छा अपना ख्याल रखना* , कहकर उड़ गई !

जब तूफान थमा और चिड़िया वापस आई तो उसने देखा की चिड़ा मर चुका था और एक डाली पर लिखा था.....' काश वो एक बार तो कहती कि मैं तुम्हें नहीं छोड़ सकती तो शायद मैं तूफ़ान आने से पहले नहीं मरता। '

मैं तुम्हें इसलिए प्यार नहीं करता / करती क्यूकि तुम सुंदर हो
बल्कि तुम इसीलिए सुंदर हो क्यूकि मैं तुम्हें प्यार करता / करती हूं

कुछ प्रेमवचन

1.	जब आप किसी के बारे में फ़ैसला लेने लगते हैं या कोई राय बना लेते हैं तो आप उसे प्यार नहीं कर सकते ।	मदर टेरेसा
2.	प्यार तब है जब दूसरे व्यक्ति की खुशी आपकी खुशी से अधिक महत्वपूर्ण है।	अज्ञात
3.	प्रेम की शक्ति नफ़रत की ताक़त से हज़ारों गुना प्रभावशाली होती है ।	महात्मा गांधी
4.	हमारे अंदर में यदि प्रेम जाग्रत न हो, तो विश्व हमारे लिए कारागार ही है ।	रवींद्रनाथ ठाकुर
5.	किसी को प्यार करते हो तो आपको हिम्मत मिलती है और कोई आपको प्यार करता है तो आपको ताकत मिलती है ।	लाओत्से
6.	प्रेम में वो जनून और त्याग है भाव है, जो दुर्जन को भी सज्जन बना देता है ।	हजारी प्रसाद जी
7.	प्रेम ऐसा तत्व है जिसके अनेक रूप है है। अभिवावक रूप में वात्सल्य और ममता, गुरू तथा बड़े बूढ़ों के रूप में आशीर्वाद छोटों के रूप में स्नेंह और समकक्ष व्यक्तियों के रूप में शुभकामनाएं है। -	महादेवी वर्मा
8.	सच्चा प्रेम स्तुति से प्रकट नहीं होता, सेवा से प्रकट होता है।	महात्मा गांधी
9.	अपरिपक्व प्रेम कहता है - मैं तुमसे प्यार करता हूं क्योंकि मुझे तुम्हारी जरुरत है। परिपक्व प्रेम कहता है - मुझे तुम्हारी जरूरत है क्योंकि मैं तुमसे प्यार करता हूं।	एरिक फ्रोम
10.	Love thy neighbour *(और अपने पड़ोस का विस्तार करो)*	ईसा मसीह

हम अकेले पैदा होते हैं, अकेले रहते हैं और अकेले मर जाते हैं लेकिन सिर्फ प्यार और दोस्ती से हम यह भ्रम पैदा कर सकते हैं कि हम अकेले नहीं हैं ।

ज़िंदगी प्यार का गीत है, इसे हर दिल को गाना पड़ेगा ज़िंदगी ग़म का सागर भी है, हंसके उस पार जाना पड़ेगा	इक प्यार का नग़मा है, मौजों की रवानी है ज़िंदगी और कुछ भी नहीं, तेरी मेरी कहानी

<table>
<tr><td>आओ गुनगुनायें / असद भोपाली
(फिल्म - हम सब उस्ताद हैं, गायक : किशोर कुमार)</td><td>जलालुद्दीन रूमी की मशहूर रचना का भावार्थ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">प्यार बाँटते चलो
क्या हिन्दू क्या मुसलमाँ
हम सब हैं भाई-भाई

प्यार है ज़िन्दगी की निशानी
ये बुजुर्गों का कहना है यारों
एक ही साज़ के तार हैं सब
हमको मिलजुल के रहना है यारों
हे सोचो कल क्या थे देखो आज क्या हो
तुमको ले ना डूबे कहीं अपनी ये लड़ाई

राम ये है तो रहमान तुम हो
ये है करतार तो जान तुम हो
नाम कुछ हो मगर ये ना भूलो
सबसे पहले तो इन्सान तुम हो
ऐ नन्हें शहज़ादों , ऐ कल के नेताओं
तुमसे हमने क्या-क्या उम्मीदें हैं लगाईं

ये अजन्ता है वो ताज देखो
हर जगह प्यार की है एक कहानी
प्यार सदियों से अब तक अमर है
और हर चीज़ है आनी-जानी हे
जब तक ये दुनिया है तब तक ये ज़िन्दा है
सबने सर झुकाया जब इनकी याद आई</td><td>दरवाजे पर दस्तक हुई
अंदर वाले ने पूछा - कौन है
बाहर से जबाव आया : मैं हूं
सन्नाटा छा गया
उसने फिर खटखटाया :
पहचाना नहीं प्रिये ! मैं हूं,
अंदर से जवाब मिला
वह वापस चला गया
कई बरस बाद लौटा
उसी दरवाजे पर दस्तक दी
जब वही सवाल आया अंदर से
तो वह बोला : तुम हो
और दरवाजा खुल गया !</td></tr>
<tr><td>प्यार के आठ आधार

• स्वीकृति
• परवाह
• विश्वास
• प्रतिबद्धता
• जिम्मेदारी
• सहयोग
• सेवा
• त्याग</td></tr>
<tr><td colspan="2" align="center">किसी के हो जाओ या किसी को अपना बना लो
Like करे तुम्हें कोई इसलिए लायक बनो</td></tr>
<tr><td align="center">भगवान पक्षियों को प्रेम करता है
इसलिए उनके रहने के लिए उसने पेड़ लगाये
ओर सैर के लिए लिए आकाश बनाया
इंसान ने भी पक्षियों को प्रेम किया
पर उसने पिंजड़े बनाये</td><td>प्यार है कर्तव्य, मत अधिकार समझो'
प्यार है पतवार, मत मंझधार समझो
प्यार को तोलो न समता की तुला पर
क्योंकि यह है प्यार, मत व्यापार समझो ।
(डॉ. सुमन दुबे)</td></tr>
<tr><td colspan="2">अपने देश के लिए प्रेम होना बहुत बढ़िया बात है किन्तु प्यार-मुहब्बत को सीमा पर ही क्यूं रुक जाना चाहिए !</td></tr>
</table>

प्रेम की दिशा

- बंधन नही स्वस्थ संबंध
- संकीर्णता नहीं विस्तार
- परवाह पर राग-मोहांध से परे
- जिस्मानी नहीं रूहानी
- गुलामी नहीं आजादी
- समझौता नहीं आपसी समझ

प्रेम की मर्यादा

- प्यार की इज्जत
- बातचीत में शालीनता
- नुमाइश की जरूरत नहीं
- सेल्फी की सनक से परहेज
- No means No

Rise in LOVE

प्रेम के रंगरूप

- मां-बाप का बच्चों से प्यार
- पति और पत्नी का प्यार
- भाईयों और बहनों का प्यार
- दोस्तों और साथियों का प्यार
- खुद और खुदी से प्यार

प्रेम के पौधे के लिए

- स्पेस की जरूरत
- मालिकाना हक से परहेज
- जलन और शक से बचाव
- शर्तें नहीं लगायें
- अपनी राय नहीं थोपें

थोड़ा हंसना भी जरूरी है

फरवरी का आशिकाना हफ्ता

गिफ्ट की दुकान से खरीदा हुआ
प्लास्टिक का गुलाबी फूल
बसंती के जूड़े में लगाकर
चाकलेट देते हुये बोला भालू
चुंबन-आलिंगन की अम्मीद में
"ओ माई वेलेंटाइन, आई लव यू"
मिला जवाब करारा-सा बसंती से
"अरे, मेरे इडियट और मॉडर्न लालू
इससे अच्छा तो ले आते
सब्जी मंडी से
फूलगोभी और दो किलो आलू!"

सबसे प्यार करो, कुछ पर भरोसा करो और बुरा किसी का मत करो : विलियम शेक्सपीयर

बुक पोस्ट



प्रेम – प्यार - प्रीति- मुहब्बत - इश्क



Live, Love and Laugh : for Life

चलते-चलते दो शब्द इस अंक के बारे में :

लोकमर्यादा के इस अंक के लिए एक दोस्त से बात चल रही थी तो उन्होंने **आओ गुनगुनायें** के लिए *प्यार बांटते चलो* गीत सुझाया। जब मैंने कहा : हमारी पत्रिका में प्यार-मुहब्बत जैसी रचनायें नहीं छपतीं तो वह बोली : ' सही बात है आप लोग तो बड़े हो , राजनीति और समाजसेवा के बड़े सवालो पर लिखते हो और ....फिर पत्रिका के नाम में मर्यादा भी तो है ! ' मैं सोचने को मजबूर हुआ - क्या प्रेम इतना वर्जित शब्द है ....और मैंने बसंत के मौसम में इस अंक को प्रेम के रंग में ही भिगो दिया।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए कम्प्यूटर पर खुद मुद्रित कराकर इंटरनेट और ईमेल के माध्यम से प्रकाशित और प्रचारित की।

लोक मर्यादा

समझ ,संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 24 अंक 03	**मार्च 2019**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल

संजय गर्ग

जसेकला (9878561727)

प्रवीण श्रीराम (9482507852)

अरविंद भारत (9348864503,8762206193)

संपर्क

लोक आश्रम एवं पुस्तकालय

बरवाला

मुज़फ्फरनगर - 251001

(उत्तर प्रदेश)

फोन - 9412639278

अजय सहाय (9599033892)

T-33, ग्रीन पार्क मेन

नई दिल्ली-110016

प्रवीण श्रीराम

मिशन 543 - लोक मर्यादा ,

श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने

मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438

जिला - मांडया (कर्नाटक)

ईमेल : lokmaryada@gmail.com

संघर्ष गीत

अगर हो सके तो
अब कोई शमा जलाइये
इस दौरे सियासत का
अँधेरा मिटाइये,
चारों तरफ है आग लगी
यहां और वहां
पानी से नही
प्यार से इसको बुझाईये ,
क्यो कर रहे हैं
आंधियां रुकने का इंतज़ार
आईये हमारे कंधे से कंधा मिलाईये ,
बस कीजिये आकाश में नारे उछालना,
ये जंग हैं
इस जंग में ताकत लगाईये ।

We the People of India

हमारा है लोकतंत्र
हमारे लिए है लोकतंत्र
हमसे ही है लोकतंत्र
हम हैं भारत के लोग

उम्मीदवार की शपथ

मैं ईश्वर की शपथ लेता हूँ और सत्यनिष्ठा से प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं विधि द्वारा स्थापित भारत के संविधान के प्रति सच्ची श्रद्धा और निष्ठा रखूँगा । मैं भारत की प्रभुता और अखंडता को पूरी तरह से कायम रखूँगा।

सच्चे को चुनें : अच्छे को चुनें

वोटर की शपथ

हम भारत के नागरिक , लोकतंत्र में आस्था रखते हुए , यह शपथ लेते हैं कि हम देश की लोकतांत्रिक परंपराओं की मर्यादाओं को बनाए रखेंगे । हम स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण निर्वाचन की गरिमा को बरकरार रखते हुए निर्भीक होकर धर्म, वर्ग, जाति, समुदाय, भाषा अथवा अन्य किसी भी प्रलोभन से प्रभावित हुए बिना सभी चुनावों में मतदान करेंगे ।

कैसे मंज़र सामने आने लगे हैं
गाते-गाते लोग चिल्लाने लगे हैं
अब तो तालाब का पानी बदल दो
कमल के फूल मुरझाने लगे हैं
(दुष्यन्त कुमार)

शरीफ इंसान आखिर क्यों इलेक्शन हार जाता है,
किताबों में तो लिक्खा है कि रावण हार जाता है।
जुड़ी हैं इससे तहजीबें सभी तस्लीम करते हैं,
नुमाइश में मगर मिट्टी का बरतन हार जाता है।
(मुनव्वर राना)

ईश्वर और चुनाव / विष्णु नागर

जब ईश्वर ने शेर और बकरी को एक घाट पर पानी पीते देखा तो उन्हें बेहद आश्चर्य हुआ। उन्होंने शेर को अलग ले जाकर पूछा - 'आखिर माजरा है क्या , या तो तुम बकरी बन गये हो या बकरी शेर बन गई है वरना शेर और बकरी एक ही घाट पर पानी कैसे पी सकते हैं ? '

शेर ने जवाब दिया - "न मै बकरी बना हूं न बकरी शेर बनी है। बात यह है कि मैं चुनाव में उम्मीदवार हूं और बदकिस्मती से बकरी मेरी मतदाता है ! "

ईश्वर को एक मगरमच्छ नजर आया जिसकी आंखों से लगातार आंसू बह रहे थे । ईश्वर करूणा से भर गए और उन्होंने कहा- 'तेरी यह हालत देखकर मुझे बहुत दुख हो रहा है । मैं ईश्वर हूँ, तुझे जो वर मांगना है, मांग ले ।' मगरमच्छ तुरंत बोला - ''वैसे तो मेरे आंसू कोई पोंछ नहीं सकता। पर आप कुछ देना ही चाहते हैं तो मुझे दो वरदान दीजिए। पहला यह कि मैं चुनाव जीत जाऊं, दूसरा यह कि मरने पर स्वर्ग पाऊं । '' ईश्वर ने कहा-'वत्स तू लालच मत कर। मैं तुझे कोई एक ही वरदान दे सकता हूँ ।' और मगरमच्छ ने ईश्वर से चुनाव जीतने का वरदान प्राप्त कर लिया।

एक उम्मीदवार ने ईश्वर को सड़क पर चलते देखा। उसने उन्हें प्रणाम किया, अपने गले का हार उनके गले में डाला, फिर अपनी पार्टी और अपना परिचय दिया। उनसे वोट देने की अपील की और अंत में पूछा - ''बताइए मैं आपकी की क्या सेवा कर सकता हूँ।' ईश्वर ने भी अपना परिचय देते हुए कहा- 'मेरी सेवा तो सब करते हैं । तुम चुनाव जीतने के बाद जन्ता की सेवा करना ।' नेता ने कहा- "अवश्य! आज यह जनता हम को नचा रही है, उतना ही हम भी इसे नचाकर रहेंगे ।"

इतना तो मुझे जानना ही चाहिए

- मैं किस लोकसभा सीट का वोटर हूं ?
- इस सीट में कौन कौन से विधानसभा क्षेत्र आते हैं ?
- इस सीट के लिए कुल कितने वोटर हैं ?
- कौन किस पार्टी से उम्मीदवार है और उसका निशान क्या है?
- उम्मीदवारों की उम्र, पढ़ाई और संपत्ति कितनी है ?
- उम्मीदवारों का आपराधिक रिकार्ड कैसा है ?

चुन वोटर चुन

- जैसे अपनी बेटी के लिए दूल्हा
- जैसे कंपनी में नौकरी के लिए मजदूर
- जैसे अपनी कॉलोनी के लिए चौकीदार
- जैसे मकान बनाने के लिए ठेकेदार
- जैसे टैंडर में आर्डर के लिए सप्लायर

चुनाव आ रहे हैं
मतदान करे
मत का दान नहीं

जिन पर घेरी जायेगी सरकार

- साम्प्रदायिक : गाय, मंदिर, तीनतलाक आदि
- बेराजगारी महंगाई
- किसानों की हालत
- कारपोरेट से सांठगाठ : राफेल , एनपीए
- तुगलकी नोटबंदी और जटिल जीएसटी
- वायदाखोरी और जुमलेबाजी 15 लाख अच्छे दिन
- संवैधानिक संस्थओं पर अतिक्रमण (CBI , CEC SC, RBI, CVC आदि)

जिनको गिनायेगी और भुनायेगी सरकार

- स्पष्ट बहुमत अधूरे कामों को पूरा करने के लिए
- सर्जिकल स्ट्राइक : उरी/पुलवामा
- नये जनधन खाते
- तीन तलाक पर कानून
- आर्थिक आरक्षण किसानों को पेंशन
- उजव्वला , आयुष्मान जैसी योजनायें
- योगदिवस , स्टेच्यू ऑफ यूनिटी आदि
- डिजिटल इंडिया , स्मार्ट सिटी आदि

किस्सा

पंडित नेहरू एक कवि सम्मेलन में शिरकत करने पहुंचे थे। वो सीढियों से मंच की ओर जा रहे थे। उनके पीछे रामधारीसिंह दिनकर चल रहे थे। अचानक नेहरूजी का पैर लडखड़ा गया। पीछे चल रहे दिनकर ने उन्हें संभाला । नेहरू ने दिनकर को धन्यवाद दिया। इस पर दिनकर बोले : *जब-जब भी देश की राजनीति लडखड़ाएगी साहित्य उसे संभालेगा।*

रोजी रोटी दे न सके जो *वो सरकार निकम्मी है*	*जल-जंगल-जमीन और बयार* *सब पर जनता का अधिकार*

पार्टनर तुम्हारी पॉलीटिक्स क्या है

1.	राजनीति में हिस्सा न लेने का सबसे बड़ा दण्ड यह है कि अयोग्य व्यक्ति आप पर शासन करना शुरू कर देते हैं।''	प्लेटो
2.	*जब लोग सरकार से घबराते हैं तो वहां तानाशाही होती है और जब सरकार लोगों से घबराती है तो वहां अराजकता होती है किसी को किसी से घबराहट और डर नहीं हो तभी सच्चा लोकतंत्र बन सकता है*	अज्ञात
3.	व्यापारी चुनाव के दौरान नेताओं का चंदा देते हैं नेता चुनाव के बाद व्यापारियों को ठेका देते हैं	अज्ञात
4.	*मुझे Capture of Power में नहीं , जनता द्वारा Control of Power में रूचि है*	जयप्रकाश नारायण
5.	भारतीय राजनीति मे अच्छाई और सफाई तब आएगी जब अपनी ही पार्टी के लोग अपनी ही पार्टी की बुराईयो की आलोचना करेंगे।	राममनोहर लोहिया
6.	*जब किसी राजनीतिक पार्टी के लोग यसमैन हो जाते हैं तो लोकतंत्र को पतन होने लगता है और वह एक पाखंड में बदल जाता है ।*	अज्ञात
7.	आप राजनीति में दिलचस्पी नहीं लेते तो उसका मतलब यह नहीं कि राजनीति भी आप में दिलचस्पी नहीं लेगी ।	पेरीकल्स
8	*यह जानने के लिए कौन तुम्हारे ऊपर शासन और राज कर रहा है केवल यह पता लगा लो कि किसकी आलोचना करने से तुम्हें रोका जाता है ।*	वोल्टायर
9.	चुनाव जनता को राजनीतिक शिक्षा देने का विश्वविधालय है ।	जवाहरलाल नेहरू
10.	*जैसी जनता वैसा राजा ; प्रजातन्त्र का यही तकाजा*	अज्ञात

एक केस की सुनवाई के दोरान **सुप्रीम कोर्ट** की टिप्पणी :

अगर आपने वोट नहीं डाला तो आपको सरकार से सवाल करने या उसे दोष देने का कोई हक नहीं है ।

सही गलत की ही नहीं हो जब तक पहचान लोकतंत्र किस काम का फिर कैसा मतदान	बैंड सरकार का चाहे कोई भी बजा ले कुर्सी की गद्दी का कोई भी मजा ले पर पेट नहीं भरता जब तक हमारा अच्छा नहीं है लगता कोई भी नारा

लोकतंत्र के मसीहा / राजेन्द्र जोशी

राज बदलता है
पर तंत्र - मंत्र नहीं बदलता
फिर राज किसी का हो,
क्या फर्क पड़ता है ?
फर्क पड़ता है
सिर्फ उस व्यापार पर
जिससे चंदा आता है
उगाये जाते है
नये स्रोत
हे लोकतन्त्र के नये मसीहाओं !
बस इतना बता दों
तन्त्र लोक के
तान्त्रिक तुम
यह अनुष्ठान,
कब तक चलेगा !

रोटी और संसद / सुदामा पाण्डेय ‘घूमिल‘

एक आदमी
रोटी बेलता है
एक आदमी रोटी खाता है
एक तीसरा आदमी भी है
जो न रोटी बेलता है, न रोटी खाता है
वह सिर्फ़ रोटी से खेलता है
मैं पूछता हूँ-
'यह तीसरा आदमी कौन है?'
मेरे देश की संसद मौन है !

कीचड़ में ही कमल खिलेगा
और मुझे लगता है
इसी के चक्कर में सब तरफ
कीचड़ ही कीचड़ हो जायेगा



बुक पोस्ट

बुरा न मानो होली है

राहुल गांधी - मम्मी , हम एक रणनीति से यूपी की सभी विधानसभा सीटों पर कब्जा कर सकते हैं !
सोनिया गांधी – बेटा , कैसे-कैसे : बताओ तो !
राहुल - हम सब सीटों पर पहले ही अपना रूमाल रख देंगे !

एक लड़के ने एक लड़की को कमल का फूल दिया , लड़की ने उसको थप्पड़ जड़ दिया !
लड़का बोला : अरे मैं तो बीजेपी का प्रचार कर रहा था ।
लड़की ने कहा : तो मैं भी कांग्रेस का प्रचार ही कर रही हूं ।

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए कम्प्यूटर पर खुद मुद्रित कराकर इंटरनेट और ईमेल के माध्यम से प्रकाशित और प्रचारित की।

लोक मर्यादा

समझ, संवेदना और सहयोग का प्रयास

वर्ष 24 अंक 04	**अप्रैल 2019**	वार्षिक शुल्क : 50 रूपये

संपादक मंडल
संजय गर्ग
जसेकला (9878561727)
प्रवीण श्रीराम (9482507852)
अरविंद भारत (9348864503,8762206193)
संपर्क
लोक आश्रम एवं पुस्तकालय
बरवाला
मुज़फ्फरनगर - 251001
(उत्तर प्रदेश)
फोन - 9412639278
अजय सहाय (9599033892)
T-33, ग्रीन पार्क मेन
नई दिल्ली-110016
प्रवीण श्रीराम
मिशन 543 - लोक मर्यादा,
श्रीलक्ष्मीदेवी देवस्थान के सामने
मेन बाजार श्रीरंगपटनम- 571438
जिला - मांडया (कर्नाटक)
ईमेल : lokmaryada@gmail.com

EVM : every vote matters

मैं कसम लेता हूं
वोट डालने की
अपने आलस्य के बावजूद
यकीन करते हुए कि
मेरा वोट ला सकता है
चुनाव में बदलाव
बेहतर कल के लिए
तब गर्व से कहूंगा मैं
होठों पर अंगुली रखते हुए लोगों से
जो सिर्फ आलोचना और बहस करते हैं
मेरी अंगुली का यह निशान तो देखो
वोट लोकतंत्र का सबसे बड़ा हथियार है
उसे समय पर इस्तेमाल करना मेरा हक है
उसका सही इस्तेमाल करना मेरा फर्ज है ।

जिसे जीतता देखना चाहते हो वो जीत सकता है
जिसे हराना चाहते हो वो हार सकता है
नतीजा आने के बाद वोट न देने का
तुम्हें पछतावा हो सकता है

सच्चे को चुनें : अच्छे को चुनें

- उम्मीदवारों के बारे में जानें
- उम्मीदवारों से सवाल पूछें
- संबंधियों पर अपनी राय न थोपें
- किसी पर दवाब न डालें
- मतभेद का सम्मान करें
- राजनीतिक समझ बढाएं
- मतदान जरूर करें

जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे
जैसा चुनेंगे - वैसा पायेंगे
इसलिए सबको जरूर सुनें
पर गहरे गुनें और अपने विवेक से
सही उम्मीदवार को ही चुनें

आप की हँसी / रघुवीर सहाय

निर्धन जनता का शोषण है
कह कर आप हँसे
लोकतंत्र का अंतिम क्षण है
कह कर आप हँसे
सबके सब हैं भ्रष्टाचारी
कह कर आप हँसे
चारों ओर बड़ी लाचारी
कह कर आप हँसे
कितने आप सुरक्षित होंगे
मैं सोचने लगा
सहसा मुझे अकेला पा कर
फिर से आप हँसे ।

ईश्वर और चुनाव / विष्णु नागर

चुनावों में ईश्वर के लिए झूठ और सच में फर्क करना दिनोंदिन मुश्किल हो रहा था। जो जितना झूठा था, उतना ही ज्यादा चीख-चीखकर बोलता था। लेकिन जो जितना सच्चा था, उसकी आवाज उतनी ही कमजोर थी। जो झूठा था, वह सबको हर दिशा में घेर लेता था लेकिन जो सच्चा था, वह झूठों से खुद घिर जाता था। जो झूठा था, उसकी सीना फूला रहता था; लेकिन जो सच्चा था, उसके सीने में हमेशा दर्द रहता था।

ईश्वर अपनी इस मुश्किल को सुलझाने के लिए हंस के पास गए, क्योंकि उन्होंने सुना था कि उसके पास नीर-क्षीर विवेक होता है। मगर हंस भी दूध का दूध और पानी का पानी न कर सका क्योंकि हंस भी तो हंस नहीं था । अलबत्ता काला कोट पहनकर और सफेद टोपी लगाकर वह एकदम हंस जैसा लगता था और दिन-रात मोती चुगा करता था।

आम चुनाव / चंदन कुमार मिश्र

जब मनोहर के उमर पाँछ-छव बरस हो गइल आ ऊ टो-टा के तनी-मनी पढ़े लागल त एक दन अखबार म ओकरा एगो समाचार लउकल - ' काल्ह से आम चुनाव शुरू । ' ऊ घरे आइल आ अपना बाबूजी से पूछलस - ' बाबूजी, ई आम चुनाव का होला ? ' बाबूजी कहलन कि बबुआ जब आम के ढेरी म से खराब आ सरल आम चुन के बाहर फेंक दियाव त एकरे के आम चुनाव कहल जाला। मनोहर ई बात सुन के लागल आम के ढेरी से खराब आम चुन के एक ओरी फेंके । सब खराब आम चुनके अब ऊ छैंटी म बटोर के फेंके चलल। रात म मनोहर सुत गइल। ओकरा सपना आइल क सब अमवा छैंटिए म बइठ के हल्ला करल तारन सन कि हम जादे सरल त हम जादे सरल। रात भर सब आम मनोहर के सुते ना देलें सन। भोरे ऊ अपना बाबूजी से कहल कि हैंगल सपना आइल रल। बाबूजी समझवलन - ' ईहे अमवा नू सांसद हउवन सन आ ई छैंटया संसद ! '

गोपालदास नीरज के दो दोहे

राजनीति के खेल ये समझ सका है कौन *बहरों को भी बँट रहे अब मोबाइल फोन*	*राजनीति शतरंज है, विजय यहाँ वो पाय* *जब राजा फँसता दिखे पैदल दे पिटवाय*

मतदाताओं की जागरूकता बढ़ाने के लिए : Toll free No. **1950**

www.nsvp.in	वोटर का पंजीकरण संशोधन , वोटर कार्ड , बूथ आदि की जानकारी
ecisveep.nic.in	Systematic Voter Education and Electoral Participation
www.adrindia.org	पार्टी / उम्मीदवारों के बारे में जानकारी : संपत्ति , शिक्षा , अपराध आदि
voterhelpline	मतदाता के लिए जानकारी और विधायें
cVIGILI	आचार संहिता के उल्लंघन क बारे में शिकायत कर सकते हैं

VVPAT : *वोटर वेरीफ़ाएबल पेपर ऑडिट ट्रेल*

यह वोटिंग मशीन के साथ जुडा हुआ एक सिस्टम हैं जिससे वोट डालने के तुरंत बाद काग़ज़ की एक पर्ची बनती है । इस पर जिस उम्मीदवार को वोट दिया गया है , उसका नाम और चुनाव चिह्न छपा होता है । ईवीएम में लगे शीशे के एक स्क्रीन पर यह पर्ची सात सेकंड तक दिखती है । यह सिस्टम ईवीएम की विश्वसनीयत को बेहतर बनाने के लिए लागू किया गया है हालांकि वीवपैट की पर्चियों का मिलान कुछ ही प्रतिशत मतों/सीटों पर किया जायेगा । आगामी लोकसभा चुनाव में सभी मतदान केंद्रों पर वीवीपैट का इस्तेमाल किया जाएगा ।

थोडा हंसना भी जरूरी है

सामान्य-ज्ञान की परीक्षा में एक परिक्षार्थी एक सरल से प्रश्न पर अटक गया। प्रश्न था

' भारत का प्रधानमन्त्री कौन है ? '

उत्तर परीक्षार्थी को पता था , इस पर भी वह परेशान था। अन्ततः उसने उत्तर लिख ही दिया, पर उसमें एक वाक्य और बढ़ा दिया। उसने लिखा--

"आज भारत के प्रधानमन्त्री श्री..   .हैं , परचा जाँचते समय कौन होगा , मालूम नहीं। "

लोकसभा के कुछ आंकड़े

TOP – 5		**दिशा के अनुसार**	
उत्तर प्रदेश	80	उत्तर	151
महाराष्ट्र	48	दक्षिण	131
पश्चिम बंगाल	42	पश्चिम	118
बिहार	40	पूर्व	118
तमिलनाडु	39	पूर्वोत्तर	25
कुल मे हिस्सा	249 (45.86 %)	**कुल**	**543**
राज्य	**531**	अनुसूचित जाति	84
केंद्रशासित प्रदेश	12	अनुसूचित जनजाति	47
नामित (Anglo Indian)	2	**कुल वोटर**	**89.60** करोड़
पॉलिटिकल पार्टी		महिला	43.13 करोड़
राष्ट्रीय दल : 7 INC, BJP, CPI, CPM, NCP, BSP, Trinamool		नये मतदाता	8.3 करोड़
क्षेत्रीय दल	34	35 साल से कम	11.87 करोड़
अन्य पंजीकृत दल	2301	18-19 साल वाले	1.5 करोड़

नोटा के बारे में

आपको किसी पार्टी का कोई उम्मीदवार पसंद न हो और आप उनमें से किसी को भी अपना वोट देना नहीं चाहते हैं तो अब आपके पास एक विकल्प है कि आप NOTA का गुलाबी बटन (इनमें से कोई नहीं : None of the above) दबा सकते हैं । इसलिए दोस्त ,अब यह बहाना तो बिल्कुल नहीं चलेगा कि किसको वोट दें : *सभी गलत हैं - एक ही थैली के चट्टेबट्टे हैं ।*

बच्चों का वोट / सारा भारती (कलकत्ता)

उन दिनों वोट होने वाला था और नाना जी (अशोक सेकसरिया जी) और पापा जी (रोशनाई प्रकाशन कांचरापाड़ा वाले संजय भारती) जब तब खाली वोट के बारे में ही बात करते रहते थे। मैने एक दिन पूछा कि : नाना जी, बच्चों को वोट क्यों नहीं देने को मिलता है तो नाना जी ने कहा - ऐसा माना जाता है कि बच्चे नासमझ होते है और उनको कोई चीज देकर फुसलाया जा सकता है। मैने नाना जी को कहा कि वैसे तो बड़ें भी नासमझ होते है और उनको भी फुसलाया जा सकता है। अच्छा कम-से-कम इतना तो होना ही चाहिये कि बच्चों के वोट को आधा वोट माना जाय। तब नाना जी ने कहा - तुम्हारी यह बात तो सही है, इसको ''सामयिक वार्ता'' में लिखो !

चुनावी मौसम में क्रांतिकारी कवि गोरख पांडे जी जी की रचना : वोट

पहिले-पहिल जब वोट मांगे अइले
तोहके खेतवा दिअइबो
ओमें फसली उगइबो ।
बजडा के रोटिया देई-देई नुनवा
सोचलीं कि अब त बदली कनुनवा ।
अब जमीनदरवा के पनही न सहबो,
अब ना अकारथ बहे पाई खूनवा ।

दुसरे चुनउवा में जब उपरैलें त बोले लगले ना
तोहके कुँइयाँ खोनइबो
सब पियसिया मेटैबो
ईहवा से उड़ी- उड़ी ऊंहा जब गैलें
सोंचलीं ईहवा के बतिया भुलैले
हमनी के धीरे से जो मनवा परैलीं
जोर से कनुनिया-कनुनिया चिलैंले ।

तीसरे चुनउवा में चेहरा देखवलें
त बोले लगले ना
तोहके महल उठैबो
ओमें बिजुरी लागैबों
चमकल बिजुरी त गोसैयां दुअरिया
हमरी झोपडिया मे घहरे अन्हरिया
सोंचलीं कि अब तक जेके चुनलीं
हमके बनावे सब काठ के पुतरिया

अबकी टपकिहें त कहबों कि
देख तूं बहुत कइलना
तोहके अब ना थकई बो
अपने हथवा उठईबो
हथवा में हमरे फसलिया भरलि बा
हथवा में हमरे लहरिया भरलि बा
एही हथवा से रुस औरी चीन देश में
लूट के किलन पर बिजुरिया गिरल बा ।

जब हम ईंहवो के किलवा ढहैबो
त एही हाथैं ना
तोहके मटिया मिलैबों
ललका झंडा फहरैबों
त एही हाथैं ना

पहिले-पहिल जब वोट मांगे अइले ...



कुछ तो खासियत हैं
देश के लोकतंत्र में
वोट तो हम फकीरों को देते हैं
जो न जाने कैसे इतनी जल्दी
श्हंशाह बन जाते है

बुक पोस्ट

DESH KA MAHA त्योहार

चुनाव सिर्फ 2 ही चरणों में होता है
चुनाव के पहले नेता आपके चरणों में
चुनाव के बाद आप नेता क चरणों में

आम नागरिक जिंदाबाद
खास आदमी मुर्दाबाद
अमीरी हटाओ - बीमारी भगाओ

अरविंद भारत ने लोक सेवक संस्थान / बरवाला के लिए कम्प्यूटर पर खुद मुद्रित कराकर इंटरनेट और ईमेल के माध्यम से प्रकाशित और प्रचारित की।